



POULET A LA SAUCE TERIYAKI

A savoir : la sauce Teriyaki est un mélange de sauce de soja sucrée et de mirin, vous pouvez la préparer vous-même ou l'acheter, comme moi.



Ingrédients pour 2 personnes : 300gr de poulet, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 30gr de miel d'oranger Rigoni di Asiago, 100ml de sauce Teriyaki, 2 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 oignon nouveau.

Coupez le poulet en dés, transférez-le dans un saladier, ajoutez le vinaigre, le miel et la sauce Teriyaki. Mélangez et laissez mariner une heure au réfrigérateur. Dans une grande poêle, chauffez l'huile puis cuisez la viande à feu vif avec quelques cuillerées de marinade. Réglez l'assaisonnement et servez bien chaud avec du riz et quelques rondelles d'oignon nouveau.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2015 ©That's Amore! Tous droits réservés.