

Mes petites brochettes de poulet au goût d'Asie...



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

4 à 6 filets de poulets, 1 bouteille de sauce teriyaki (au rayon saveurs du monde du supermarché), des pics à brochettes, des graines de sésame (pour moi un mélange de 3 sésames différents).

PRÉPARATION :

1. Couper les filets de poulets en petits cubes et les faire mariner dans un saladier avec les 3/4 de la bouteille de sauce teriyaki. Filmer et réserver au frais pour une heure ou plus si vous pouvez (30 minutes minimum).
2. Couper vos bâtons de bois en 2.
3. Préchauffer le four à 180 °.
4. Piquer les cubes de poulet marinés sur les bâtons de bois, les arroser de graines de sésame et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arroser les brochettes avec la sauce teriyaki restant de la marinade.
5. Enfournez pour 10 à 15 min en retournant à mi cuisson et en arrosant les brochettes.
6. C'est prêt, régalez-vous !

Cette fois-ci j'avais servi les brochettes avec une purée de carottes bien veloutée qui se mariait très bien avec les saveurs de la viande.

