

BBQ d'HIVER by Gustor Meatboutique

ENTREE

Yakitori van Poulet de Landes



Ingrédients pour 4 personnes:

- 300gr filet de poulet des landes
- 1 concombre
- 8 cuillères à soupe de Mirin (vin de riz japonais)
- 4 cuillères à soupe de saké
- 8 cuillères à soupe de sauce de soja japonaise (sel, non sucré)
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre pour préparations froides
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 oignons verts
- Poivre et sel
- 8 piques à brochettes (soit 30 minutes dans l'eau froide)

Préparation :

- Coupez les filets de poulet en longues lamelles fines, éventuellement laisser la peau ou non.
- Mélangez la sauce soja, le mirin, le saké et le sucre dans une casserole.
- Faites mariner les filets de poulet pendant 10 minutes dans cette marinade.
- Tranchez le concombre très finement.
- Mettez le concombre dans un récipient, saupoudrez de sel et de poivre, de l'huile et du vinaigre.
- Retirez les filets de poulet de la marinade et laissez-les égoutter.
- Mettez les filets de poulet dans le sens de la longueur sur les piques.
- Mettez la casserole avec le reste de la marinade sur le feu et laissez réduire environ quinze minutes jusqu'à un mélange sirupeux.
- Faites chauffer le gril, placez les satés sur le gril et badigeonnez-les de temps en temps avec le mélange sirop, tournez-les de temps en temps pour qu'ils ne brûlent pas.
- La cuisson est rapide car les filets de poulet sont très fins et le gril est chaud.



Servez avec le concombre mariné et les oignons hachés.