

BOUCHEES DE POULET A L'ASIATIQUE pour 4 personnes



400g de blanc de poulet - 1 oignon
1 c à c de gingembre en poudre - 1 pincée de sel
3 c à s de maïzena
1,5 cà c d'huile de sésame
6 c à s de sauce yakitori
Graines de sésame - Huile neutre

- Pelez et hachez l'oignon
- Hachez également le poulet
- Mélangez le poulet, l'oignon, le gingembre, la maïzéna, l'huile de sésame et le sel
- Façonnez cette préparation en petites bouchées, entre vos mains
- Faites les cuire 4 mn de chaque côté dans une poêle huilée ou sur une plancha
- Ajoutez la sauce Yakitori et laissez cuire encore quelques minutes en remuant
- Parsemez de graines de sésame

Le Yakitori est un plat traditionnel Japonais composé de brochettes de la taille d'une bouchée.

↑
La sauce qui sert à les napper, pendant la cuisson, est composée de :
sauce soja, de sucre, de vinaigre, de saké et d'épices.