

Haut de cuisse de poulet à la sauce teriyaki

- La recette parfaite des hauts de cuisse de poulet dans une savoureuse sauce teriyaki!



Ingrédients :

- 4 gousses d'ail émincées
- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de sauce Mirin
- 3 cuillères à soupe de saké (ou de vin blanc sec)
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 5 hauts de cuisse de poulet
- 2 oignons verts

Préparation :

1. Dans un bol, combinez l'ail, la sauce soja, la sauce mirin, le saké et le sucre. Bien mélanger.
2. Percez légèrement le dessus de chaque haut de cuisson. Cela va permettre à la sauce de pénétrer dans le poulet.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen.
4. Faites cuire le poulet pendant 7 à 8 minutes de chaque côté.
5. Retirer l'excès de gras du poulet.
6. Verser la sauce dans la casserole et bien secouer celle-ci pour s'assurer que le poulet soit bien couvert.
7. Couvrir la casserole et faire cuire pendant 1 à 2 minutes.
8. Retirez le couvercle et faites épaisir la sauce pendant 5 à 6 minutes.
9. Garnir avec les oignons verts.

“ *Préparez-vous ces délicieux hauts de cuisse de poulet dans une savoureuse sauce teriyaki! C'est simple et rapide à préparer.*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)