



Saté de poulet avec sauce crémeuse aux arachides

 PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON: 30 MIN

Ces brochettes de poulet mariné grillé, servies avec une sauce crémeuse aux arachides, seront assurément sur le menu de votre prochaine réception. La poudre de beurre d'arachide KRAFT se mélange à merveille avec le lait de coco pour concocter une savoureuse sauce qui accompagne délicieusement le poulet grillé.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

- 3 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 2 c. à soupe de jus de lime frais
- 1 c. à thé de gingembre haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1/2 tasse de lait de coco
- 1/3 tasse de poudre de beurre d'arachide *Kraft*
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 1/2 c. à thé de cassonade
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées sur la longueur en 12 lanières

Que dois-je faire ?

Étape 1

Mélanger la sauce soya, le jus de lime, le gingembre et l'ail dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Verser la moitié du mélange de sauce soya dans un grand bol; réserver.

Étape 2

Ajouter le lait de coco au mélange de sauce soya qui reste dans le bol moyen; mélanger au fouet jusqu'à homogénéité. Ajouter la poudre de beurre d'arachide; bien mélanger. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Étape 3

Entre-temps, ajouter l'huile et la cassonade au mélange de sauce soya dans le grand bol; mélanger au fouet jusqu'à homogénéité. Ajouter le poulet; remuer pour bien enrober. Laisser reposer 15 min.

Étape 4

Chauffer le barbecue huilé à feu mi-vif. Enfiler le poulet sur douze brochettes. Griller de 3 à 5 min de chaque côté jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Accompagner de la sauce aux arachides.

Conseils des Cuisines Kraft



Savoir-faire Empêcher les brochettes de bois de brûler

Si vous utilisez des brochettes de bois, faites-les tremper dans l'eau 30 min avant de les utiliser, pour qu'elles ne brûlent pas sur le barbecue ou sous le gril du four.

Utilisez votre gril

Vous pouvez cuire ces brochettes de poulet sous le gril du four au lieu d'utiliser le barbecue. Chauffez le gril du four. Grillez les brochettes, à 6 po de la source de chaleur, de 3 à 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Calories **170**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 9 g	14 %
Matières grasses saturées 4.5 g	23 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 320 mg	13 %
Glucides 4 g	1 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	0 %
Fer	8 %

Portions

6 portions de 2 brochettes de poulet (54 g)
et de 2 c. à soupe (30 ml) de sauce chacune