

metro



Satay de poulet à l'arachide

Évaluer cette recette ★★★★★ 1 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:25 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 2:50 TEMPS TOTAL

Ingrédients

MARINADE :

5 ml Gingembre frais, râpé
(1 c. à thé)

2 Gousses d'ail, émincées

30 ml Sauce soja
(2 c. à soupe)

30 ml Vin blanc
(2 c. à soupe)

454 g Poitrines de poulet, émincées
(1 lb)

Sauce à l'arachide

2 ml Cumin moulu
(1/2 c. à thé)

Préparation

Dans un bol en verre, mélanger les ingrédients de la marinade.

Faire mariner le poulet, couvrir et réfrigérer pendant 2 heures.

Dans une casserole, mélanger les 7 premiers ingrédients de la sauce et faire cuire à feu moyen pendant 2 minutes.

Réduire le feu et ajouter le lait de coco. Réserver.

Faire tremper 20 petites brochettes de bois dans l'eau froide pendant 15 minutes.

Enfiler les lanières de poulet en zigzag sur les brochettes.

Dans une poêle, faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

Pendant la cuisson, badigeonner le poulet avec la sauce.

Ajouter le jus des limettes à la sauce et rectifier l'assaisonnement.

Source : Metro

Accords vins et mets

Fruité et léger



Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

2 ml Curcuma
(1/2 c. à thé)

5 ml Coriandre fraîche
(1 c. à thé)

5 ml Poudre de chili
(1 c. à thé)

5 ml Sauce soja
(1 c. à thé)

10 ml Sucre brun
(2 c. à thé)

125 ml Beurre d'arachide croquant
(1/2 tasse)

125 ml Lait de coco
(1/2 tasse)

3 Limettes, en jus

Quantité suffisante, sel et poivre blanc

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.