

metro



Satay de poulet au miel, sauce à la lime

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:08 CUISSON | 2:23 TEMPS TOTAL

Ingrédients

800 g (12 oz) Suprêmes de poulet

45 ml (3 c. à soupe) Miel

60 ml (1/4 tasse) Sauce soja (japonaise)

30 ml (2 c. à soupe) Sauce de poisson (nuoc mam)

15 ml (1 c. à soupe) Huile de sésame grillé

10 ml (2 c. à thé) Graines de coriandre moulue

10 ml (2 c. à thé) Curcuma moulu

Préparation

Préchauffer le BBQ.

Faire tremper dans de l'eau 12 bâtons à brochettes en bois pendant au moins 30 minutes pour éviter qu'ils ne brûlent durant la cuisson.

Parer et couper les suprêmes de poulet sans peau en 12 longues lanières.

Préparer la marinade en mélangeant ensemble le miel, la sauce soja, la sauce de poisson, l'huile de sésame, les graines de coriandre, le curcuma, la sauce de piment et le jus et le zeste de la lime.

Enfiler en serpentín les lanières de poulet sur les bâtons à brochette, les placer dans la marinade et laisser mariner idéalement 2 heures au réfrigérateur.

Griller à chaleur vive 3-4 minutes de chaque côté.

Préparer la sauce en faisant suer quelques minutes l'oignon et l'ail dans l'huile de sésame. Ajouter le miel et laisser caraméliser 2 minutes. Mouiller avec la sauce de poisson, l'eau et la sauce de piment. Mener à ébullition et terminer la sauce en ajoutant le jus et le zeste des limes puis les herbes fraîches. Servir tiède.

Source : Metro

Accords vins et mets

5 ml Sauce de piment
(1 c. à thé)

1 Lime (jus et zeste)

1/2 Oignon finement haché

5 ml Huile de sésame grillé
(1 c. à thé)

1 Gousse d'ail hachée

30 ml Miel
(2 c. à soupe)

60 ml Sauce de poisson (nuoc mam)
(1/4 tasse)

125 ml Eau
(1/2 tasse)

5 ml Sauce de piment
(1 c. à thé)

2 Limes (jus et zeste)

30 ml Coriandre et/ou menthe fraîche
(2 c. à soupe)

**Délicat et léger**

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© Société des alcools du Québec, 2007

**Fruité et doux**

Ces vins ou cidres se distinguent par la présence de sucre. Généralement demi-secs ou demi-doux, ils s'affirment par des notes de fruits mûrs.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

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 féculs 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.
