

metro



Satay de poulet aux arachides

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 3:00 TEMPS TOTAL

Ingrédients

454 g (1 lb) Poitrine de poulet, émincée

Marinade :

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

2 Gousses d'ail

30 ml (2 c. à soupe) Sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) Vin blanc

Sauce à l'arachide

3 ml (1/2 c. à thé) Cumin

3 ml (1/2 c. à thé) Curcuma

Préparation

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un bol en verre.

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

Mélanger les 7 premiers ingrédients de la sauce et cuire à feu moyen pendant 2 minutes.

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

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

Enfiler les lanières de poulet en zigzag sur les brochettes.

Cuire à la poêle ou sur le grill à feu moyen pendant 15 minutes.

Pendant la cuisson, badigeonner le poulet avec la sauce.

Ajouter le jus de limette à la sauce et rectifier l'assaisonnement.

Servir aussitôt.

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.

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 naturel croquant
(1/2 tasse)

125 ml Lait de coco
(1/2 tasse)

Jus de 3 limettes

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

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.
