

6. POULET TERIYAKI

ORIGINE: STYLE JAPONAIS



Le Sushi Du détail vous accueille du lundi au samedi de 10h30 à 20h, dans la Galerie Saint-Hubert (Rue des Wallons 8), en face de Cellule Sush'

LE SUSHI DU DÉTAIL

INGREDIENTS

4 blancs de poulet (avec peau)
1càs d'huile de tournesol
125ml de saké*
125ml de mirin*
125ml de sauce soja*
1 càs de sucre en poudre

* Ingrédients disponibles au Sushi du Détail

INFOS

Personnes | 4
Difficulté | ★
Temps | 50 min

RECETTE

01 Piquez la peau du poulet pour que la graisse puisse s'échapper pendant la cuisson. Versez l'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, faites cuire le poulet côté peau, à feu moyen, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. Retournez-le, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Sortez-le de la poêle et réservez-le.

02 Déglacez la poêle avec le saké, le mirin et la sauce soja, ajoutez le sucre et remuez pour le dissoudre, puis laissez bouillir pendant 5 minutes : la sauce doit épaissir et prendre une teinte blond doré.

03 Remettez le poulet dans la poêle et réchauffez-le pendant 5 minutes, en le retournant souvent pour l'enduire de sauce sur les deux faces. Ensuite, détaillez le poulet en tranches et servez-le.