

Aiguillettes de poulet sauce teriyaki



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

Vous pouvez faire cette sauce suivant la recette ci-dessous mais vous la trouvez aussi toute prête en bouteille au supermarché. La sauce Teriyaki est une sauce typique de la cuisine japonaise. Elle sert de marinade pour les grillades. J'ai accompagné ce plat de carottes du jardin mais ce qui se marie très bien avec cette recette, ce sont des pâtes chinoises.

Ingrédients

- 4 cs de mirin - ou saké additionné de sucre
- 4 cs de sauce soja
- 10 g de sucre
- 1 cs d'huile
- sel
- 4 blancs de poulet
- 1 oignon - émincé

Préparation

- 1 Mélangez le mirin ou le saké, la sauce soja, le sel et le sucre.
- 2 Mettez dans une casserole et portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 5 min.
- 3 Laissez refroidir.
- 4 Cette sauce est un peu sirupeuse. Veillez à ne pas la laisser bouillir, ce qui provoquerait inévitablement une caramélisation et un durcissement .
- 5 Commencez par couper les blancs de poulet à l'aide d'un couteau.
- 6 Déposez-les dans un plat.
- 7 Versez simplement la sauce sur les morceaux de poulet avec l'oignon émincé.
- 8 Recouvrez d'un film plastique et placez au réfrigérateur durant 2 heures.
- 9 Faites chauffer votre poêle et faites revenir les filets de poulet marinés.
- 10 Laissez cuire environ 10 minutes.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

