



Poulet satay healthy et facile

🕒 PRÉPARATION : 10 minutes

🕒 CUISSON : 10 minutes

🕒 TEMPS TOTAL : 50 minutes

🍴 PORTIONS : 2 personnes

Ingrédients

- 300 g de blancs de poulet (ou tofu pour une version végé)
- 120 g de riz (poids cru)
- 2 càs de sauce soja salée
- 1 càs de miel
- 5 càs d'huile neutre
- 1 càs de beurre de cacahuètes 100%
- 1 petit piment oiseau (optionnel)
- de la coriandre fraîche
- quelques cacahuètes concassées

Instructions

1. Préparer la marinade : dans un saladier déposer la sauce soja, le miel, l'huile, le beurre de cacahuètes et le piment oiseau coupé en très petits morceaux. Mélanger.
2. Couper le poulet en fins morceaux puis les ajouter à la marinade. Mélanger, filmer et réserver au réfrigérateur 30 minutes à 1 heure.
3. Cuire le riz à la casserole ou au cuiseur à riz.
4. Au dernier moment, chauffer une poêle (ou un wok) à feu moyen. Une fois à température, cuire le poulet et sa marinade environ 5 petites minutes en remuant régulièrement.
5. Servir avec un peu de coriandre ciselée et des cacahuètes concassées ! Bon appétit ! :)



Vous appréciez mes recettes ?

Retrouvez mes livres de recettes inédites ici ! :)