**POULET TERIYAKI**

**\* ≈ 26 portions\***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ingrédients:***   * 1 c. à s. d’huile d’olive * 800 g de brocolis (≈ 4 arbres, 1” / ½”) * 1000 g poivrons rouges/jaunes en cube (½”) * 450 g oignon en cube (½”) * 2 kg de lanière de poulet * 1913g ruz pour 2870ml eau * Huile sel poivre | ***Sauce Teriyaki:*** *(1950 g)*   * 1 L d’eau * 1 tasse de sauce soya (280g) * 1 Tête d’ail haché (≈ 12 gousses)(30g) * 1 c. à s. de gingembre en poudre (4 g) * 300 g de Cassonade (20 c. à s.) * 200 g de Miel * 1 g de piment de Cayenne * 120 g de fécule de maïs dans 1 tasse d’eau froide |

***Préparation Sauce:***

• Diluer la fécule de maïs dans l’eau. Dans une casserole, mettre l’eau, la sauce soya, la cassonade, le miel, l’ail, le gingembre et le piment de Cayenne. • Porter à grosse ébullition {10}, puis ajouter la fécule de maïs diluée. •  Fermer le rond, remuer et réserver.

***Préparation Base:***

• Couper les brocolis et les faire cuire à la vapeur {Mode: Vapeur indien/Teriyaki}. Dans une casserole, • mettre l’huile d’olive et attendrir les oignons et les poivrons à feu moyen-élevé. • Verser les poivrons/oignons dans un grand récipient, • y ajouter les brocolis cuits et les lanières de poulet. • Verser la sauce Teriyaki sur le tout et mélanger.

***Préparation Riz:***

• Pour 1 portion de riz, ajouter 1,3 portion d’eau.

***Montage:***

• 180 g de riz pour 240 g de préparation Teriyaki.

• Décoration: graines de sésame et oignons verts