

Sauté de poulet, glacé à l'érable et soya, julienne de poivron, germes de soja sautées au beurre de sésame

Recette pour 12 tapas



Description

Des hauts de cuisses bien rôtis, joliment caramélisés de leur marinade, je vous conseille d'utiliser les doigts, ils ne seront que meilleurs

Ingrédients

Poulet

- 12 Unité(s) Haut de cuisse de poulet
- 4 Cuil. à soupe Sauce soya
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 2 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 2 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 4 Gousse(s) Ail haché

Garnitures

- 1 Unité(s) Poivron jaune
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 1 Unité(s) Poivron vert
- 2 Tasse(s) Pousse de soja
- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc
- 12 Unité(s) Jeunes pousses
- 1 Trait(s) Huile de sésame grillé

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Réunissez dans un bol (pâte de tomate, soya, érable, miel et ail haché). Bien mélanger les ingrédients pour la marinade à l'aide d'un fouet. (Gardez une petite quantité de marinade de côté, cela vous servira à glacer le poulet à la sortie du four). Ajoutez-y le poulet, bien l'enrober de marinade. Idéalement, faites ceci 3 à 4 heures avant, réserver au réfrigérateur.

Videz et coupez les poivrons, les détaillez en julienne (fin bâtonnet).

Poulet

Placez les morceaux une fois bien marinés sur une plaque ou un plat allant dans le four.

Placez-les dans le four durant environ 50 mn, toutes les 10 ou 15 minutes, arrosez les morceaux de la sauce de cuisson.

Assurez-vous d'une bonne cuisson.

Poivrons, Pousses de soja

Dans une poêle bien chaude, faites revenir les graines de sésames, quelques secondes.

Une fois les graines bien torréfiées, ajoutez une belle cuillère de beurre et un filet d'huile d'olive.

Ensuite la julienne de poivrons, ajoutez une belle pincée de sel. Faites revenir les poivrons, gardez-leur un peu de croquant.

Hors du feu, mais dans la poêle encore chaude, ajoutez-y les pousses de soja, faites bien rouler les poivrons et les pousses dans la poêle.

Assaisonnez de sel et poivre si nécessaire.

Dressage

Déposez un tapis de poivrons et pousses de soja aux sésames grillés dans le fond de la vaisselle.

Déposez dessus du poulet glacé de sa marinade. Finalisez avec une jeune pousse.

Bon appétit!