

. Brochette de poulet au soja et sésame .



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 c.à.s de graines de sésame
- 2 c.à.s de Nuóc Màm
- 4 escalopes de poulet
- 5 c.à.s de sauce soja sucrée
- Huile

- Couper le blanc de poulet en morceaux et les embrocher sur une brochette à bois légèrement huilée
- Dans une casserole chauffer la sauce soja et la sauce Nuóc Màm sur feu doux jusqu'à épaississement
- Faire cuire les brochettes de chaque côté dans une poêle légèrement huilée
- Faire dorer les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse pendant 1 minute sur feu moyen
- Déposer les brochettes dans une assiette, verser la sauce sur le poulet et ajouter les graines de sésame
- Accompagner de riz, de pâtes ou de nouilles chinoises

Astuces :

- Pour que la viande n'accroche pas au pique en bois, humidifier le pique de bois avec de l'huile
- Les brochettes peuvent se cuire sur un grill ou un barbecue
- Pour une viande plus tendre et savoureuse, elle aurait pu être marinée préalablement dans la sauce
- Il se vend des graines de sésames complètes déjà grillées, disponibles dans les magasins bio
- Cette recette est tirée d'un livret Suzi Wan, et utilise donc des produits de cette marque
- Vous pouvez remplacer le poulet par des gambas

