

Aiguillettes de poulet laquées à la sauce teriyaki



Plat **Moyen**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Repos : 1 h

Cuisson : 6 mn

À servir avec du riz.

Recette proposée par : Audrey Bourdin

Ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 1 verre de sauce teriyaki - (ou sauce soja)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à thé de maïzena
- 1/2 verre d'eau
- 1 cs de jus de citron
- 1 cs d'huile
- ciboulette
- poivre

Préparation

- 1 Couper les escalopes de poulet en trois dans le sens de la longueur et détacher les aiguillettes.
- 2 Dans une assiette à soupe, verser un verre de sauce Teriyaki, le citron et la gousse d'ail hachée. Laisser mariner au frais pendant une heure en retournant les morceaux de temps en temps pour bien les imbiber de marinade.
- 3 Faire revenir l'huile dans un wok (ou une sauteuse).
- 4 Pendant ce temps, égoutter les morceaux de poulet de la marinade et réserver.
- 5 Déposer délicatement les morceaux de poulet dans le wok à feu vif, les faire très rapidement colorer sur chaque face. Baisser le feu et verser la marinade. La cuisson doit durer en tout à peine 5 minutes, le poulet doit être cuit mais pas trop de façon à garder la chair moelleuse.
- 6 Dans un demi verre d'eau, mélanger 1 petite cuillère à thé de maïzena.
- 7 Verser le liquide dans le wok et mélanger bien. La sauce va vite changer de texture et s'épaissir légèrement.
- 8 Retourner encore les morceaux de poulet dans la sauce, refaire cuire à peine 1 minute et déposer ensuite les morceaux de poulet dans une assiette. Servir chaud, saupoudrer de 3 tiges de ciboulette émincées et régalez-vous !

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

