

Blanc de volaille, sauce soya caramélisée, gingembre, oignon vert |

Recette pour 4 personnes

Description

Poitrine de poulet saisie dans sa sauce caramélisée de soya, agrémentée de saveurs asiatique.

L'astuce du chef

Attention aux assaisonnement, surtout le sel, versus la sauce soya qui subit une réduction, donc concentration du sel.

Ingrédients

Poitrine de poulet

- 600 Gr Poitrine de poulet
- 2 Unité(s) Oignon vert
- Sel et poivre

Sauce

- 3 Cuil. à soupe Sauce soya
- 3 Cuil. à soupe Mirin
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 4 Cuil. à soupe Eau
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à thé Gingembre frais
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Poulet

Placez les poitrines de poulet entre deux feuilles de papier cuisson, frappez légèrement les blancs de volaille avec un rouleau à pâtisserie, assaisonnez-les de sel et poivre.

Dans une poêle chaude avec de l'huile saisir les poitrines, assurez-vous d'une belle coloration, une fois les poitrines pratiquement cuites, versez la sauce dans la poêle avec les poitrines.

Arrosez abondamment la viande, votre sauce va s'épaissir avec la cuisson, une fois les poitrine bien caramélisées, retirez-les.

Les émincez idéalement pour les servir.

Ciselez en biseau l'oignon vert (sifflet), le parsemer sur les poitrines émincées.

Sauce

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un bol.

Bon appétit!