



POULET VERSION THAÏLANDAISE

Pachamama Yoga X Ligcuc contre le cancer

INGRÉDIENTS

- 500g de poulet (blanc ou haut de cuisse)
- Gingembre frais (1 cuillère à café)
- 1 poireau
- De la ciboulette
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 3 cuillères à soupe de Panko (ou chapelure)
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 1 œuf
- 2 cuillère à soupe d'huile (olive, sésame...)
- Graines de sésame
- Optionnel: piques à brochettes
- Sauce teriyaki (Mirin, sucre, sauce soja, maïzena)

MÉTHODE

01

Emincer le poulet et le poireau, et faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile et le gingembre

02

Mélangez à part: la ciboulette émincée, la sauce soja, l'œuf, la maïzena puis le Panko

03

Mélangez bien. Si la pâte est trop humide, rajoutez de la chapelure.

04

Humidifiez vos mains et enrobez les morceaux de poulets (vous pouvez aussi mixer l'étape 1 pour former de belles boulettes)

05

Faites dorer puis rajoutez la sauce teriyaki et enrobez doucement les morceaux

06

Saupoudrez de graines de sésame