ma cuisine santé

Brochettes de poulet marinées au soja

07/11/2019 à 10h20

Par Rémy Labarrière

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 filets de poulet ou 8 aiguillettes de poulet
- 2 citrons verts
- 2 jus de citron jaune
- 4 g de gingembre frais
- 70 cl d'huile d'olive
- 30 g de sucre en poudre
- 25 cl de sauce soja épaisse
- Sel et poivre

Préparation :

Préparation de la marinade

- Mélangez le sucre et le jus de citron jaune;
- Ajoutez le citron vert coupé en quartier et le gingembre frais râpé;
- Puis épaississez le tout avec la sauce soja;
- Montez à l'huile d'olive comme une mayonnaise.

Préparation des brochettes

- Coupez les filets en petits cubes et réalisez des brochettes;
- Assaisonnez de sel et de poivre;
- Dans un plat creux, recouvrez les brochettes de marinade et placez-les, filmés, au frigo pendant une nuit.

Cuisson des brochettes

- Egouttez-les et récupérez la marinade;
- Si la marinade est retombée, remontez-la, à l'aide d'un fouet;
- Préférez une poêle antiadhésive puis mettez-la sur petit feu.
- Roulez les brochettes une à une dans la marinade avant de les poser délicatement dans la poêle chaude. Le but étant de les caraméliser.