



POULET MARINÉ FAÇON ASIATIQUE

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet

Pour la marinade :

- 2-3 càc de miel
- 125 ml de sauce soja salée
- 2 càc de sauce Hakirori (facultatif mais donne un petit goût en plus)
- 20 g de gingembre frais râpé et/ou coupé en fines lamelles
- grains de poivre (de Sichuan de préférence)
- 2 gousse d'ail écrasées
- 2-3 Cac d'huile de sésame grillé

TPS PRÉPARATION: 10 MIN

TPS MARINADE: 3 H

TPS CUISSON : 1H 15

INDICATIONS

1. Réaliser la marinade en mélangeant tous les ingrédients indiqués .

2. Dans un plat adapté, faire mariner le poulet durant 3 heures minimum.

3. Pour la cuisson : déposer une double couche d'aluminium dans un plat allant au four. SOUS l'aluminium, y déposer de l'eau. Dans l'aluminium déposer le poulet ainsi que la marinade.

4. Cuisson à 180 °C durant environ 1h45.

Il est important de vérifier qu'il y a toujours de l'eau sous l'aluminium. S'il n'y en a plus, rajouter de l'eau chaude.

Retourner régulièrement les cuisses.

Idées d'accompagnement : riz blanc, légumes rôtis...