

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Poulet mariné à l'asiatique



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

### Ingrédients

**2**

- 2 blancs de poulet
- 2 verres de riz ( thaï ou basmati)

- 3 verres d'eau
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques graines de sésame/lin doré

1. Tout d'abord découpez la viande et mettez-la dans un saladier en y versant la sauce tamari et l'huile d'olive. Mélangez. Réservez.
2. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
3. Versez le riz et l'eau dans un saladier. Posez le saladier sur le tamis dès que l'eau bout, et ce pendant 20 minutes. Au bout de 20 minutes coupez le feu.
4. Sortez la viande et faites-la revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et la sauce tamari de la marinade. N'hésitez pas à couvrir en fin de cuisson pour attendrir encore la viande.
5. Une fois grillée, mélangez avec le riz, ajoutez les graines de sésame/ lin et savourez !
6. Plus le temps de marinade est long plus tendre sera la viande. (Je l'ai faite marin une bonne douzaine d'heures, soit la veille au soir en la conservant dans un saladier filmé au réfrigérateur.)

*Supra simple, tendre et savoureux!*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram