Poulet mariné, riz vapeur

Préparation: **5**

Ingrédients
2

- 2 verres de riz pour 3 verres d'eau
- 2 blancs de poulet

- 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- 2 cuillères à soupe d'huile (tournesol, olive, arachide, sésame..)
- Quelques graines de sésame

1. Tout d'abord découpez la viande et mettez-la dans un saladier en y versant la sauce tamari et l'huile. Mélangez. Réservez au réfrigérateur. Plus le temps de marinade est long, plus tendre sera la viande. (La veille au soir, par exemple).
2. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition. Versez le riz et l'eau dans un saladier. Posez le saladier (sans vous brûler) sur le tamis dès que l'eau bout, et ce pendant 20 minutes.
3. Au bout de 20 minutes coupez le feu.
4. Sortez la viande du réfrigérateur et faites-la revenir dans une poêle avec la marinade. Dans un premier temps à feu vif des deux côtés pour qu'elle dore, puis à feu doux pour la cuire à coeur.
5. Une fois grillée, mélangez avec le riz, ajoutez les graines de sésame et savourez! Vous pourrez ajouter un trait de sauce tamari sur le plat final.

A l'asiatique

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