



Poulet Yakitori

publié le 13/10/2023

Les affaires reprennent !

Descriptif :

Première réalisation de l'année en HAS pour les 3E5, c'est parti pour une année culinaire !

Les différentes étapes.

Ingrédients	Quantité
Pour 4 personnes :	
Cuisse de poulet	2,30
Sauce soja salée	6 cL
Sauce soja sucrée	4 cL
Citron vert	1
Ail	1 gousse
Miel	1 cs
Gingembre en poudre	/
Graines de sésame	/
(Brocolis) - (Riz)	

Etapes de préparation
1. Presser le jus de citron avec le presse-agrume
2. Organiser son plan de travail pour du taillage et tailler le poulet en cube
3. Préparer la marinade en mélangeant : sauce soja salée + sauce soja sucrée + jus de citron + miel + gingembre + ail pressé avec le presse-ail
4. Faire mariner le poulet dans la sauce 30 min au frais
5. Précuire le brocoli au four à la vapeur et faire cuire du riz à la casserole (avec l'aide du professeur)
6. Préparer les brochettes en piquant le poulet et le brocoli (environ 3 par brochette)
7. Faire revenir les brochettes à la poêle 3 min chaque côté, en badigeonnant de marinade régulièrement et en saupoudrant de graines de sésame pendant la cuisson
8. Dresser dans un plat, placer en cellule de refroidissement, étiqueter, stocker en chambre froide des produits finis
<u>Sauce teriyaki :</u> - 12 cl de Mirin ou vinaigre de riz + 60 g sucre + 1 cs saké + 7 cl sauce soja salée + 5 cl sauce soja sucrée puis ébullition puis 10 g maizena délayée - 1 cs vinaigre de riz + 1 cs huile sésame + 30g gingembre frais + 3 cs sauce soja + 4 cs sucre + 4 cs eau + 2 cs maizena + 1 cc graines sésame





A très vite !

:)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.