



# 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 |
|---------------------------|----------|
| <b>Pour 4 personnes :</b> |          |
| 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><br>- 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<br>- 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.