



Retrouvez la recette
en ligne

POKE BOWL POULET TERIYAKI


Convives
4










Préparation
20 MIN


Cuisson
20 À 25 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 4 personne) :

- 500 g de riz japonais (206947)
- 5 cuill à soupe de vinaigre de riz (203591)
- 3 cuill à soupe rase de sucre en poudre
- 1 cuill à café de sel

POULET TERIYAKI :

- 125 ml de sauce soja
- 60 ml d'eau
- 50 g de sucre cassonade
- 1 cuill à soupe de vinaigre de riz
-  1 cuill à café d'ail râpé
-  1 cuill à café de gingembre râpé
- 1 cuill à café d'huile de sésame grillé
- 2 cuill à café de fécule de maïs
- 1 cuill à soupe d'huile d'olive
-  500 g de filet de poulet (229681)
- 90 g de pickles d'oignons rouges
-  200 g de fèves edamame décortiquées
-  1/4 d'ananas
-  2 petits concombres
-  2 carottes
-  4 cives
- 1 cuill à soupe de sésame noir

RECETTE

Cuisez le riz à sushi. Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement du riz en mélangeant le vinaigre de riz, 3 cuillères à soupe de sucre en poudre et le sel. Lorsque le riz est prêt, laissez-le reposer 10 mn, versez ensuite l'assaisonnement dessus et mélangez délicatement. Laissez tiédir ou refroidir. Préchauffez le four à 200°C. Dans une petite casserole sur feu moyen, mélangez au fouet la sauce soja, l'eau, le sucre, le vinaigre de riz, l'ail, le gingembre, l'huile de sésame et la fécule de maïs.

Faites cuire pendant 2 à 3 mn jusqu'à ce que le mélange épaississe (si le mélange devient trop épais, ajoutez un peu d'eau).

Faites cuire les fèves edamame pendant 4 mn dans une eau bouillante salée puis rafraîchissez. Coupez l'ananas en cubes, les concombres en rondelles puis en quatre. Pelez les carottes et râpez-les. Emincez la cive. Versez la moitié de la sauce teriyaki dans un saladier et ajoutez l'huile d'olive. Coupez les blancs de poulet en cubes et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez bien puis déposez l'ensemble sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfouez pendant 10 à 15 mn. Badigeonnez le poulet avec le reste de sauce teriyaki et placez la plaque sous le grill du four pendant 2 à 3 mn jusqu'à la caramélisation. Répartissez le riz dans les bols, garnissez de légumes et de poulet teriyaki. Saupoudrez de sésame noir. Dégustez.

Astuce : vous pouvez monter les morceaux de poulet teriyaki sur des brochettes en bois

Riz japonais
(206947)



Vinaigre de riz
(203591)



 Filet de poulet
(432435)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez
avec l'appli mobile Transgourmet

 **TRANS**GOURMET