



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Brochette Yakitori et sa garniture

Recette pour 6 personnes



Ingrédients

900g de cuisse de poulet desossée

240g de blanc de poireau

180g d'oignon

180ml de mirin

180 ml de sauce soja

18 pics à brochette 2-3 pièces

300g de riz à sushi

300ml d'eau

480g de carotte

480g de daikon, rave

480g de pack Choi

Marche à suivre

1. Découpez la cuisse en 12 petits morceaux avec la peau.

2. Coupez le poireau en petits tronçons de 2 cm et de 1cm max de diamètre, pour cela vous pouvez séparer les couches dans la longueur.

3. Piquez la viande sur le bâton en alternant avec le poireau.

4. Cuire les brochettes à 90% dans une poêle.

5. Réservez dans un plat, dégraissez et versez le mirin, laissez évaporer de moitié et versez la sauce soja.

6. Réduire jusqu'à une consistance sirupeuse.

7. Mettre les brochettes dans la poêle et finir la cuisson en nappant les brochettes avec la réduction.

8. Cuire le riz à susshi , même volume d'eau que de riz.

9. Epluchez et taillez les légumes en bâtonnets.

10. Mettre les légumes dans une poêle avec un peu d'huile.

11. Les poeler 4 minutes à feu fort puis tréduire et terminez la cuisson à feu doux avec un couvercle.

12. Salez, poivrez.

Dressez le tout sur une assiette.

Bon appétit!