

## Poulet satay

Pour 4 personnes:

- 600 g de filets de poulet
- 25 g de feuilles de coriandre + quelques-unes pour le service (séchée pour moi)
- 2 oignons
- 1 tête de brocolis (pas mis)
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 2 cs d'huile végétale (d'olive pour moi)

Pour la sauce:

- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cc de sauce soja (j'en ai mis un peu plus)
- 4 cs de beurre de cacahuètes
- 1 cc de cumin en poudre
- 1 cc de coriandre en poudre
- 1 cc de sauce pimentée (je n'en avais pas j'ai mis quelques gouttes de tabasco!)
- 1 cc de gingembre frais râpé
- 1 cs de jus de citron vert (un peu plus pour moi)
- 1 cc de sucre en poudre
- 30 cl d'eau



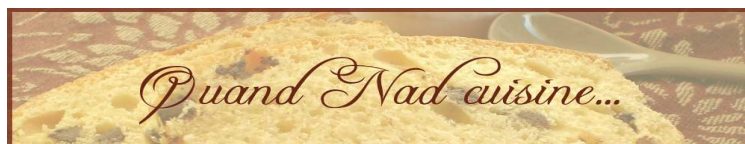
Détailler le poulet en lamelles. Rincer, éponger et hacher la coriandre (si vous optez pour des herbes fraîches).

Eplucher et émincer les oignons. Séparer les bouquets du brocolis (si vous en mettez). Dans un saladier, mélanger le poulet avec le jus et le zeste du citron vert ainsi que la coriandre. *Personnellement, j'ai laissé mariner ainsi une bonne demi-heure.*

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans une casserole. Faire chauffer et laisser réduire quelques minutes.

Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter ensuite le poulet et faire cuire environ 5 min. Ajouter la sauce et porter à petits frémissements en remuant pendant 3-4 min. Incorporer alors le brocolis et cuire 1 à 2 min.

Servir saupoudré de coriandre ciselée avec du riz vapeur.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>