

Yakitoris

☞ Au poulet & sésame

Pour 2 personnes

- 250 g de haut de cuisse de poulet
- 4 c. à s. de sauce soja
- 4 c. à s. de saké
- 10 g de sucre roux
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de mirin (alcool de riz), facultatif
- Graines de sésame doré
- Facultatif : tronçons de blanc de poireau d'environ 1cm



Couper des morceaux de poulet d'environ 2,5 à 3 cm de diamètre.

Dans un récipient mélanger tous les liquides (sauce soja, saké, l'huile de sésame, le mirin).

Hacher l'ail et le mettre dans la préparation, y ajouter le sucre, bien mélanger le tout.

Ajouter les morceaux de poulet et mélanger environ 1 minute pour dissoudre le sucre, couvrir avec un film alimentaire.

Laisser mariner la préparation au frigidaire au moins 2 heures. Sur cuisson au four ou barbecue, faire tremper les brochettes dans de l'eau froide.

Constituer des brochettes en mettant environ 4 à 5 morceaux de poulet par pic en bois (à éventuellement alterner avec les blancs de poireau).

Faire cuire une poêle anti adhésive, four ou barbecue.

Parsemer de sésame doré puis servir.

☞ Au poulet & gingembre

Pour 6 personnes

- 750 g de haut de cuisse de poulet
- 1 oignon
- 40 g de gingembre frais
- 50 g de farine de blé
- 2 blancs d'œuf

Pour la sauce

- 20 cl de sauce soja
- 10 cl de saké
- 10 g de sucre roux
- 5 g de fécule de maïs
- 5 cl d'huile d'olive



Préchauffer le four à 180 °C.

Laisser des brochettes en bois tremper dans de l'eau froide.

Couper le poulet en cubes, éplucher l'oignon et le gingembre, puis passer le tout au hachoir. Ajouter ensuite les blancs d'œuf puis former des boulettes. Les rouler légèrement dans la farine, puis les colorer dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce, puis la faire réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. En badigeonner ensuite les boulettes de poulet et les passer au four pendant 5 min. Badigeonner de nouveau les boulettes à la sortie du four, puis les enfileur sur des pics en bois.