

BROCHETTES DE POULET ET SAUCE SATAY À L'ARACHIDE

Ces brochettes à la saveur de noix légèrement sucrées et fumées peuvent être servies en entrée ou en plat principal en semaine et sont délicieuses avec notre vin LE22 Pinot Grigio Gewürztraminer, juteux à souhait et d'une belle fraîcheur citronnée.



PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON : 10 MIN TEMPS REQUIS : 55 MIN DONNE : 4 À 6 PORTIONS (ENVIRON 16 À 18 BROCHETTES)

INGRÉDIENTS :

- 1 lb de poitrine de poulet désossée sans peau (environ 2 poitrines)
- 2 c. à table de sauce soja légère
- 2 c. à table de miel ou de sirop d'érable
- 1 c. à table d'huile d'avocat ou de canola
- 1 grosse gousse d'ail, râpée
- 1/2 c. à thé chacun de paprika fumé et de sel
- 1/2 c. à thé de flocons de piment séché (facultatifs)
- 16 à 18 brochettes de bois trempées dans l'eau (environ)
- Arachides non salées, grillées et hachées (facultatifs)
- Graines de sésame grillées (facultatifs)
- Quartiers de lime

SAUCE À L'ARACHIDE :

- 1/4 tasse de beurre d'arachide crémeux ou croquant
- 2 c. à table de jus de lime ou de vinaigre de riz non assaisonné
- 2 c. à table de lait de coco ou d'eau
- 1 c. à table de miel ou de sirop d'érable
- 1 c. à table de sauce soja légère
- 1 petite gousse d'ail, râpée
- 2 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 1 c. à thé de sauce chili à l'ail ou votre sauce piquante préférée
- Pincée de sel

SERVIR AVEC :
LE22 PINOT GRIGIO
GEWÜRZTRAMINER



PRÉPARATION :

Couper le poulet en longues lanières uniformes d'environ 1 pouce d'épaisseur.

Fouetter la sauce soja, le miel, l'huile, l'ail, le paprika, le sel et les flocons de piment (le cas échéant); ajouter le poulet et remuer pour bien enrober. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à 1 journée complète.

Préchauffer le gril à feu moyen et bien graisser. Enfiler le poulet, en ruban, sur les brochettes trempées.

Placer le poulet sur le gril; arroser généreusement avec tout mélange de marinade résiduel pendant les premières minutes de cuisson seulement. Griller le poulet pendant 10 à 12 minutes, en le retournant souvent, ou jusqu'à ce qu'il soit bien marqué et bien cuit.

Sauce aux arachides : Chauffer le beurre d'arachide au four micro-ondes pendant 10 à 15 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit liquide. Incorporer le jus de lime, le lait de coco, le miel, la sauce soja, l'ail, l'huile de sésame, la sauce chili à l'ail (le cas échéant) et le sel.

Saupoudrer le poulet satay d'arachides et de graines de sésame (le cas échéant); servir avec de la sauce aux arachides et des quartiers de lime en accompagnement.

CONSEILS :

Pour une alternative végétalienne, utilisez du sirop d'érable et 1 paquet (400 g) de tofu extra-ferme, coupé en cubes de taille égale; faire mariner et enfiler les cubes sur des brochettes. Faire griller le tofu pendant 10 à 12 minutes, en le retournant souvent et en l'arrosant de marinade jusqu'à ce qu'il soit bien marqué et glacé. Servir avec une sauce aux arachides.

Pour une sauce plus consistante, utilisez du beurre d'arachide croquant et/ou incorporez quelques-unes des arachides grillées hachées. Si la sauce épaissit pendant qu'elle repose, réchauffez-la 15 à 20 secondes au four micro-ondes pour délier la sauce.

Une simple salade agrémentée de concombres et d'herbes fraîches et un accompagnement de riz au jasmin cuit à la vapeur agrémenteront à merveille ces savoureuses brochettes.