Poulet teriyaki laqué, sauce maison

Des morceaux de poulet brillants, laqués dans une sauce teriyaki sucrée-salée préparée au Thermomix.

4 personnes	10 min préparation	20 min cuisson	30 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 700 g de hauts de cuisses de poulet désossés
- 80 ml de sauce soja
- 40 ml de vinaigre de riz
- 50 g de sucre roux
- 60 ml d'eau
- 2 gousse d'ail
- 15 g de gingembre
- 1 c. à café de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Mettre l'ail et le gingembre dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 7
2. Ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre, l'eau et la fécule, puis cuire jusqu'à épaississement.
   6 min / 90°C / vitesse 2
3. Faire dorer le poulet côté peau 6 minutes dans une poêle huilée, puis retourner et cuire 4 minutes.
4. Verser la sauce sur le poulet et laisser caraméliser 3 minutes en le retournant.
5. Trancher et servir sur du riz, parsemé de sésame.

Le conseil de Tiha
Ajoute la sauce seulement en fin de cuisson : le sucre brûle vite si le poulet cuit longtemps dedans.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.