

Brochettes de poulet satay à la sauce cacahuète



- Cuisson rapide (10 minutes), à la poêle ou au four (180°C).
- Pensez à bien les retourner au bout de 5 minutes ou plus régulièrement, qu'elles soient bien dorées.
- La sauce peut se préparer à l'avance et se conserve plusieurs jours au frigo, il suffit de la réchauffer au micro-ondes ou dans une casserole juste avant de servir.
- Accompagnez d'un bon [riz basmati](#) ou de légumes sautés, avec des herbes aromatiques (la coriandre sera top ici).

Liste des ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 150 ml de lait de coco
- 4 c. à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de cassonade ou miel
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre de 1 cm
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à soupe de maizéna
- Coriandre

Etapes de la recette

1. Découpez le poulet en lamelles assez fines, placez-le dans un bol avec 1 c. à soupe d'huile et le curry, mélangez, filmez et réservez au frais
2. Dans une casserole, mettez 1 c. à soupe d'huile, la gousse d'ail et le gingembre pressés ou hachés (gardez juste la pulpe), faites revenir 1 minute, puis ajoutez la cassonade, la sauce soja, puis le beurre de cacahuètes et le lait de coco, mélangez bien pendant 2 minutes à feu moyen, réservez
3. Enfilez les morceaux de poulet sur des petites brochettes en bois, puis faites les dorer dans une poêle légèrement huilée pendant 10 minutes en les retournant régulièrement. Autre possibilité, passez les brochettes 10 minutes à 180°C au four, en retournant au bout de 5 minutes
4. Servez avec la sauce à part, et de la coriandre émincée.