

Filets de poulet grillés à la japonaise

PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 15 MIN | COÛT ★ | DIFFICULTÉ ★

→ AU JAPON, ON NE MANGE PAS QUE DES POISSONS CRUS, AU CONTRAIRE. IL EXISTE UNE FOULE DE PETITES RECETTES DE BROCHETTES ET AUTRES GRILLADES. EN VOICI UNE PARTICULIÈREMENT SAVOUREUSE. IDÉAL POUR SE DÉPAYSER FACILE ENTRE POTES !

1 Assaisonnez les filets de poulet de sel et de poivre. Lavez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et éliminez les pépins avec une petite cuillère. Coupez-le en tronçons rectangulaires de 1 cm de large et de 4 cm long environ. Répartissez les morceaux dans 4 petits bols ou coupelles.

2 Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients (pâte de sésame, saké, sucre, vinaigre, sauce soja, sel et poivre). Veillez à ce que la pâte de sésame soit bien répartie et ne forme pas de grumeaux. Versez la sauce dans 4 autres petits bols ou coupelles.

3 15 min environ avant de passer à table, posez les filets côté peau sur la grille placée assez haut au-dessus du foyer (du barbecue ou de la cheminée) ; vous pouvez aussi faire cuire les filets à la poêle avec un peu d'huile. Comptez 7 min puis retournez et poursuivez la cuisson encore 7 min environ. Si des flammes apparaissent sur la braise, éteignez-les aussitôt avec un peu de gros sel.

4 Hachez la ciboulette. Disposez les filets cuits sur 4 assiettes, saupoudrez-les de ciboulette hachée, de graines de sésame et servez-les aussitôt avec la sauce et le concombre.

Les ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poulet fermier
sel et poivre noir
1 concombre
1 botte de ciboulette
3 cuil. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce

2 cuil. à soupe de pâte de sésame
(en épicerie asiatiques)
10 cl de saké
1 cuil. à café de sucre en poudre
2 cuil. à soupe de vinaigre de riz
10 cl de sauce soja
sel et poivre noir

le verre de vin qui va bien

Avec ces brochettes, pas d'hésitation : servez un bon saké très légèrement réchauffé au bain-marie ou au micro-ondes.