

SATAY AU POULET AVEC TREMPETTE AUX ARACHIDES

Le lait de coco, le miel et une pointe d'épices font de ces brochettes thaïes de satay au poulet un délice.

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 6 minutes

Temps total 2 heures 21 minutes

Portions 8 portions, 2 brochettes et 2 c. sauce

Calories 257 kcal

Auteur Beachbody

Ingrédients

INGRÉDIENTS POUR LE POULET SATAY

3 échalotes hachées finement

6 gousses d'ail, hachées finement

½ tasse de lait de coco lite en boîte

2 cuillères à soupe. jus de lime frais

1 cuillère à soupe. miel

3 brins de coriandre fraîche, hachés

¼ c. cumin en poudre

¼ c. curcuma moulu

2 livres. poitrine de poulet crue, désossée, sans peau, coupée en morceaux de 2 pouces

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE DIPPING À L'ARACHIDE

2 à 3 c. Soupe eau chaude

½ tasse de beurre de cacahuètes

3 c. soupe jus de lime frais

1 cuillère à soupe. miel

2 cuillères à soupe. sauce de soja à teneur réduite en sodium

½ c. sauce chili thaï

Instructions

Pour le poulet Satay:

Faire tremper 16 brochettes en bois dans l'eau.

Déposer les échalotes, l'ail, le lait de coco, le jus de citron vert, le miel, la coriandre, le cumin et le curcuma dans un mélangeur; couverture. Mélanger jusqu'à consistance lisse.

Placer le poulet dans un plat en verre. Garnir de marinade; bien mélanger pour bien mélanger.

Mariner, couvert, au réfrigérateur pendant 2 heures.

Préchauffer le gril (ou le grill) à feu vif.

Placer 2 à 3 morceaux de poulet sur chaque brochette.

Faire griller (ou à broil) les brochettes pendant 5 à 6 minutes, en les retournant toutes les 2 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose au milieu et que le jus soit clair.

Pour la trempettes aux arachides:

Placer l'eau, le beurre de cacahuète, le jus de lime, le miel, la sauce soja et la sauce chili dans un petit bol; fouetter pour mélanger.

Servir 2 brochettes avec 2 c. Table sauce.

Imprimer