



Poulet Teriyaki

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le poulet teriyaki est une recette confectionnée à partir de cuisses de poulet désossées, dont la chair est mise à frire dans une poêle jusqu'à ce que sa peau soit bien saisie, puis mijotée avec la sauce du même nom jusqu'à ce qu'elle épaississe et caramélise.

Rapide et très simple à préparer, le poulet teriyaki un grand classique de la cuisine japonaise.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 20 min - Durée: 30 min

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- Huile de colza

Glaçage

- 4 cuillères à soupe de sauce Teriyaki
- 1/2 cm de gingembre
- 7 épices japonais (Shichimi Togarashi)

Recette liée

- [Sauce Teriyaki](#)

Préparation

- Délayer la sauce Teriyaki avec un peu d'eau si elle est trop épaisse.
- Éplucher et râper le gingembre. L'ajouter à la sauce.
- Ajouter un soupçon de 7 épices et mélanger. Réserver.
- Désosser les cuisses de poulet entières, en prenant soin de ne pas couper la peau en détachant l'articulation.
- Les piquer avec une fourchette de part et d'autre.
- Mettre un peu d'huile dans une poêle et la faire chauffer à feu vif.
- Saisir le poulet en le compactant, à plat et côté peau vers le fond de la poêle.
- Faire cuire à mi-couvert pendant 7 minutes, en ajustant la température.
- Procéder de la même manière pour l'autre côté, durant 4 minutes. La peau doit être bien dorée et croustillante.
- En fin de cuisson, jeter l'huile en surplus, badigeonner le poulet des deux côtés avec de la

sauce Teriyaki assaisonnée.

- Faire encore cuire le temps que la sauce s'évapore presque complètement.
- Transférer le poulet sur les assiettes et le couper en tranches de la taille d'une bouchée.
- Servir immédiatement.

Ingrédients originaux

- Gingembre frais
- 7 épices japonais (Shichimi Togarashi)