

POULET TERIYAKI

Temps de préparation : **10 min**

Temps de cuisson : **20 min**

Temps de macération : **4h 0 min**

Temps total : **30 min**

Portion(s) : **4**

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet sans peau, désossées
- 1/4 tasse sauce soya
- 1/2 tasse eau
- 1/2 c. à table gingembre moulu
- 3 c. à table cassonade
- 1 c. à table graines de sésame
- 1/2 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à table huile d'olive extra-vierge

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf l'huile et les poitrines de poulet. Bien mélanger.

ÉTAPE 2

Ajouter les poitrines de poulet et laisser mariner dans un sac Ziploc ou un contenant en plastique pendant minimum 4 heures au réfrigérateur.

ÉTAPE 3

Lorsque prêtes, faire chauffer l'huile dans une grande poêle et faire cuire les poitrines de poulet pendant 20 minutes, dans leur marinade si désiré, en les retournant régulièrement.