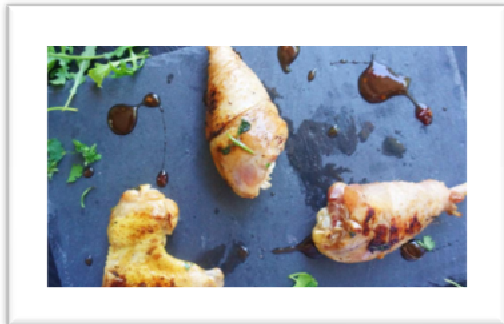




Toque & Tablier



### **Poulet mariné à la thaïe**

**Pour 4 personnes.  
Préparation 5 min**

**Bien s'organiser :** La marinade doit bien évidemment être réalisée en avance mais pas plus d'une heure avant.

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** Ne jetez pas la marinade ! Si vous avez un pinceau ou avec le dos d'une cuillère (ou de la patience !), badigeonnez-en votre poulet durant la cuisson en faisant attention de ne pas verser de l'huile de sésame sur le feu (comme le dit l'expression !)

### **Ma liste de courses... Chez**

#### **Le volailler :**

- 1kg de poulet (ailes et pilons ou cuisses ou même filet)

#### **Le primeur :**

- Un petit bouquet de coriandre ciselée fraîche ou 5 cuillères à soupe rases

#### **L'épicier :**

- 7 cuillères à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame pour saupoudrer le poulet après cuisson
- 3 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 3 cuillères à soupe de miel liquide

1. Dans un grand sac congélation zippé, versez l'huile, la sauce soja, le miel et la coriandre ciselée. Mélangez.
2. Ajoutez le poulet, enduisez-le de cette marinade. Videz un maximum d'air du sac et fermez-le hermétiquement. Placez-le au réfrigérateur à plat pour une heure.
3. Après la cuisson, saupoudrez le poulet de graines de sésame et envoyez !