

Poulet Satay : Recette Gourmande au Beurre de Cacahuète

Informations pratiques

- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Nombre de portions : 4 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients

- 500g de blancs de poulet coupés en lanières
- 150g de beurre de cacahuète crémeux
- 200ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Pics à brochettes en bois (préalablement trempés dans l'eau)

Étapes de préparation

- Dans une casserole, mélangez le beurre de cacahuète, le lait de coco, la sauce soja, le jus de citron, le curry et l'ail.
- Faites chauffer à feu doux en remuant constamment jusqu'à obtenir une sauce homogène et onctueuse. Réservez.
- Enfilez les lanières de poulet sur les pics à brochettes en les repliant légèrement.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle ou sur un grill à feu moyen-vif.
- Faites cuire les brochettes pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et cuit à cœur.
- Servez les brochettes immédiatement en les nappant généreusement de sauce Satay chaude.

Conseils de service

- Accompagnez ce plat de riz basmati ou de nouilles sautées aux légumes.
- Parsemez de cacahuètes concassées et de coriandre fraîche ciselée pour apporter du croquant et de la fraîcheur.
- Pour une version épicée, ajoutez une pointe de sauce Sriracha ou de piment en flocons dans la sauce.