

# Émincés de poulet au soja

Recette pour votre

Cook'in

Guy  
Demarle

## Ingrédients

- 3 blancs de poulet
- 150 ml de sauce de soja
- 30 g de ciboulette ciselée
- 30 g d'échalote ciselée
- 1 cuillère à café d'épices 5 parfums
- 10 g de graines de sésame
- 3 à 4 tours de moulin à poivre






## Accompagnement:

- 5 pommes de terre ou 250 g de riz ou du quinoa ou des pâtes chinoises...

Attention: *pas de sel du fait de la sauce de soja*

## Préparation:

Émincer les blancs de poulet en 2 puis couper en lamelles. Réserver dans un saladier. Couvrir avec la sauce de soja. Ajouter la ciboulette, l'échalote, les épices, le poivre et les graines de sésame. Mélanger. Répartir dans les mini-cocottes placées sur le plateau vapeur. Filmer et laisser mariner au réfrigérateur au moins 20 min. Pendant ce temps, préparer le légume ou autres accompagnements. Pour nous, ce sera "pommes de terre vapeur". Cuire en combiné les pommes de terre et les mini-cocottes. Placer 900 g d'eau et 1 cuillère à café de gros sel dans le bol du Cook'in®. Mettre les pommes de terre coupées en gros cubes dans le panier inox. Fermer avec le cuit vapeur contenant les mini cocottes. Cuire à la vapeur **25 min/120 °C/vit 2**. Dresser les mini-cocottes dans les assiettes avec les pommes de terre « vapeur ». Saupoudrer de ciboulette ciselée et de graines de sésame.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Eau, gros sel, pommes de terre	25 min	120 °C	2	
	Mini-cocottes d'émincés de poulet				

## Ma touche perso :

Autour de ma table©

by Cachou66

www.autourdematable.com

©2012 Cachou66