

TACOS AU POULET SATAY ET LÉGUMES SAUCE SOJA ET MIEL

Une recette © www.discoandtacos.com



Ingrédients (pour 2 personnes) :

4 galettes de maïs (ou de blé) / 4 fines escalopes de poulet / 1 demi radis noir / 1 oignon rouge
1 demi chou fleur / 2 carottes / quelques grains de maïs / 1 tige de ciboule
1 petit sachet de cacahuètes grillées / un petit verre de sauce soja / 6 cuillères à soupe de miel

Pour la sauce satay (marinade) :

40 cl de lait de coco + 1 sachet de sauce satay
(["satay seasoning mix"](#) que vous trouverez en épicerie thaï)

Pour la salsa de tomates piquante :

2 tomates / 1 oignon rouge / 3 cuillères à soupe d'huile de sésame / 3 pincées de paprika / 3 pincées de coriandre en poudre / Sel, poivre / Une pincée de gingembre / Une pincée de curcuma / De la coriandre fraîche

Préparation :

- ① Émincez les escalopes de poulet en dés ou en lamelles.
- ② Dans un gros saladier, mélangez le sachet de sauce satay avec une demi-brique de lait de coco.
- ③ Ajoutez le poulet dans la préparation et laissez reposer 1 heure environ.
- ④ Pendant ce temps, préparez les légumes : coupez l'oignon rouge, le chou fleur, la ciboule, les carottes en dés, et le radis noir en fines lamelles. Écrasez les cacahuètes et réservez dans un petit bol à part.
- ⑤ Lorsque le poulet a suffisamment mariné, versez-le (avec sa sauce) dans un plat allant au four et laissez cuire pendant 40 minutes à 210°C. Surveillez la cuisson et remuez de temps en temps. Lorsque le haut du plat est doré, c'est prêt.
- ⑥ Dans un wok, versez un peu d'huile de sésame et faites revenir vos légumes. Ajoutez en fin de cuisson les grains de maïs puis versez la sauce soja, le miel et quelques feuilles de coriandre fraîche. Faites revenir à feu doux.
- ⑦ Dressez vos tacos en posant au fond de la galette de blé une feuille d'endive, puis la salsa de tomates piquante, le poulet et enfin les cacahuètes émiettées sur le tout. Servez avec les légumes au soja et miel dans une petite verrine, puis quelques quartiers de citrons verts.