

## SATAYS DE POULET, SAUCE AU CARI



Portions **12 satays**  
Préparation **30 minutes**  
Cuisson **8 à 10 minutes**  
Marinade **1 à 2 heures**

Particularités 

Des satays tendres et goûteux... Que demander de mieux?

### INGRÉDIENTS

#### Satays de poulet

- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe (30 ml) de [miso](#)
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce tamari
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame grillée
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, en lanières de 1/2 po

#### Concombres marinés

- 1/4 tasse (60 ml) d'eau
- 1/4 tasse (60 ml) de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 3 concombres libanais, tranchés en biseaux

#### Sauce au cari

- 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise
- 2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de cidre de pomme
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari
- 2 c. à thé (10 ml) de miel
- Sel et poivre, au goût

#### Garniture

- 1/3 tasse (45 g) de pistaches ou de graines de citrouille, hachées
- 1 c. à thé (5 ml) de piment chili haché très finement
- 1 oignon vert, en biseaux

### PRÉPARATION

#### Satays de poulet

1. Dans un plat, bien mélanger le vinaigre, le miso, le miel, le tamari et l'huile de sésame. Ajouter les lanières de poulet et laisser mariner au réfrigérateur de 1 à 2 heures.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
3. Enfiler les lanières de poulet sur les brochettes en laissant un espace dans le bas pour pouvoir les manipuler.
4. Cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté.

#### Concombres marinés

1. Dans un bol, bien mélanger l'eau, le vinaigre et le miel. Ajouter les concombres et laisser mariner de 15 à 20 minutes.

#### Sauce au cari

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
2. Servir avec les satays avec la sauce et les concombres marinés. Garnir des pistaches hachées, de piment chili et de l'oignon vert.



#### Bon à Savoir

Voici la suggestion d'accord de notre sommelière Charlotte Harel-Richard : [Swartland](#), [Lubazani Chenin Blanc](#), [Cape Venture](#)