

## 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

- 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.
- Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
- Enfiler les lanières de poulet sur les brochettes en laissant un espace dans le bas pour pouvoir les manipuler.
- Cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté.

## Concombres marinés

- 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

- Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
- 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](#)