



## Brochettes de Poulet au Satay, Riz Thaï du Siam



Suggestion de présentation

Pour 2 personnes:

2 filets de poulet

marinade:

1 càc de poudre de satay

1 càc de curry

1 feuille de makrut

1 tige de citronnelle

1 gousse d'ail

3 càs d'huile d'arachide

garniture:

100 gr de riz thaï

30 gr d'oignon

20 gr de petits pois (facultatif)

1 feuille de makrut

1/2 tige de citronnelle

15 gr de galanga

1 càc de poudre de satay

2 càs d'huile d'arachide

sauce satay:

1 càc de poudre de satay

200 ml de lait de coco

1 càs de beurre de cacahuète

1 càc de pâte de curry

1 càc de pâte de piment

sel

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Culinary tradition: Thaï

Calories: 784 (Prot. 42 gr, Lip. 58 gr, Glu. 24 gr)

- Mixer ensemble l'ail, la citronnelle, le galanga, la feuille de makrut; mélanger dans un plat avec le satay, le curry, l'huile d'arachide. Couper le filet de poulet en trois aiguillettes, les aplatir à la batte entre deux feuilles de papier sulfurisé; mélanger uniformément avec les épices et laisser mariner 12 heures au maximum.  
Embrocher les aiguillettes de poulet en accordéon, réserver. Mixer ensemble l'oignon, citronnelle, galanga, feuille de makrut; verser cette préparation...
- dans un sautoir bien chaud avec l'huile et suer quelques minutes avec la poudre de satay; incorporer et rissoler le riz dès qu'il est translucide, le mouiller avec 150 gr d'eau; ajouter les petits pois, saler, porter à ébullition, couvrir et cuire au four 180°C pendant 15 minutes.
- Dans une casserole torrifier à sec la poudre de satay, ajouter le lait de coco puis la pâte d'arachide, de curry et de piment, saler, donner une petite ébullition, réserver au chaud. Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, poêler les brochettes sans rajout de matière grasse pendant 2 mn de chaque côté à feu moyen, saler (*attention, le plus important de cette recette, reste la cuisson des aiguillettes de poulet*). Sortir le riz du four, l'égrainer... à table !!!