KIKKOMAN

Burger de poulet Teriyaki d'inspiration chinoise

durée totale **70 min.** **20 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson **30 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
3.416 kJ / 816 kcal

Matières grasses: **23,7 g** Protéines: **40,3 g**
Glucides: **65,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de farine de blé
1 càc	de levure instantanée
1,33 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
120 ml	d'eau tiède
300 g	de pilons de poulet
100 ml	Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
0,25 càc	de gingembre moulu
0,25 càc	de cannelle en poudre
0,25 càc	de fenouil
1 càs	de coriandre ou de persil haché
1 càc	de piment haché
100 g	de chou rouge
2 càs	d'huile d'olive
1 càs	de jus de citron vert
1 càc	de miel
2	oignons
1 càc	de sucre

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de farine de blé - **1 càc** de levure instantanée - **0,33 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **120 ml** d'eau tiède
Préparer une pâte avec tous les ingrédients listés. Couvrir et laisser lever la pâte dans un endroit chaud pour environ 60 minutes. Former 4 longs rouleaux avec la pâte. Les plier en deux et former à nouveau une boule. Retourner et étaler la pâte pour former un pain plat.

Ensuite, couvrir les pitas préparées et laisser reposer pendant 20 minutes. Chauffer une poêle à feu vif et les faire griller des deux côtés à sec pendant 2 minutes de chaque côté. Réserver.

Étape 2

300 g de pilons de poulet - **100 ml** Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman - **0,25 càc** de gingembre moulu - **0,25 càc** de cannelle en poudre - **0,25 càc** de fenouil - **1 càs** de coriandre ou de persil haché - **1 càc** de piment haché
Tamponner la viande pour retirer l'humidité. L'enrober ensuite avec la sauce teriyaki Kikkoman mélangée à l'ail et au gingembre, avec la cannelle et le fenouil. Mariner pendant environ 30 minutes. Conserver la marinade restante.

Couvrir et cuire au four pendant 20 à 30 minutes à 180 °C jusqu'à ce que la viande soit tendre. Après la cuisson, effilocher la viande avec une fourchette, ajouter la coriandre et le piment et mélanger avec la marinade Teriyaki restante.

Étape 3

100 g de chou rouge - **1 càs** d'huile d'olive - **1 càs** de jus de citron vert - **1 càc** de miel
Émincer le chou. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron vert et le miel. Bien mélanger.

Étape 4

2 oignons - **1 càs** d'huile d'olive - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de sucre
Couper les oignons en lamelles et les faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter la sauce soja Kikkoman et le sucre et laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes.

Étape 5

Ouvrir vos buns et les garnir avec la viande marinée, le chou et les oignons caramélisés.