

# Khao Man Gai : riz au poulet thaï

durée totale **45 min.** 15 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**4.368 kJ / 1.044 kcal**

Matières grasses: **22 g** Protéines: **73,5 g**  
Glucides: **129,5 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

<b>2 càs</b>	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
<b>30 g</b>	d'oignon rouge
<b>15 g</b>	de gingembre frais
<b>5 g</b>	d'ail
<b>300 g</b>	de riz
<b>300 ml</b>	d'eau
<b>1 càs</b>	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
<b>3 pincées</b>	de poivre noir
<b>400 g</b>	de blanc ou de haut de cuisse de poulet (avec peau, sans excès de gras)
<b>3 càs</b>	<u>Sauce barbecue teriyaki à la Coréenne Kikkoman</u>
<b>2 càc</b>	de sauce poisson (nuoc-mâm)
<b>1 càc</b>	de jus de citron vert
<b>1</b>	oignon primeur
<b>3</b>	brins de coriandre
<b>1</b>	concombre
<b>3</b>	tomates cerise

## PRÉPARATION

### Étape 1

**2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **30 g** oignon rouge - **15 g** gingembre frais - **5 g** ail  
Émincer finement l'oignon rouge et hacher l'ail (environ 1 mm). Couper le gingembre en tranches de 1 mm, puis en fins bâtonnets. Verser l'Huile de Sésame Grillé Kikkoman dans une poêle, ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer du feu et passer au tamis pour séparer l'huile parfumée du mélange frit (oignon, gingembre, ail). Réserver les deux séparément.

### Étape 2

**300 g** de riz  
Rincer le riz et bien l'égoutter. Faire chauffer l'huile parfumée réservée à l'étape 1 dans la poêle. Ajouter le riz et le faire revenir doucement jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide, sans le brûler.

### Étape 3

**300 ml** eau - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **3 pincées** poivre noir - **400 g** de poulet  
Transférer le riz dans un cuiseur à riz. Ajouter l'eau et la Sauce Soja de fermentation naturelle Kikkoman, puis mélanger légèrement. Assaisonner le poulet avec le poivre noir et le placer sur le riz, côté peau vers le haut. Lancer la cuisson (mode rapide).

### Étape 4

**3 càs** Sauce barbecue teriyaki à la Coréenne Kikkoman - **2 càc** sauce poisson - **1 càc** jus de

citron vert - **1** oignon primeur - **3** coriandre  
Séparer les feuilles de coriandre des tiges. Émincer finement l'oignon primeur et les tiges de coriandre. Le mélanger avec la Sauce Teriyaki BBQ au style coréen Kikkoman, la sauce poisson et le jus de citron vert. Réserver les feuilles de coriandre pour la garniture.

### **Étape 5**

**1** concombre - **3** tomates cerise - Feuilles de coriandre

Une fois le riz cuit, retirer délicatement le poulet. Aérer le riz avec une spatule, puis refermer le couvercle et laisser en mode "maintien au chaud" pendant 5 minutes. Laisser également le poulet reposer 5 minutes avant de le trancher. Pendant ce temps, couper le concombre en tranches et les tomates cerise en deux. Servir le riz dans des bols, disposer le poulet tranché par-dessus et garnir avec le mélange frit de l'étape 1 et les feuilles de coriandre. Accompagner du concombre, des tomates et de la sauce de l'étape 4.