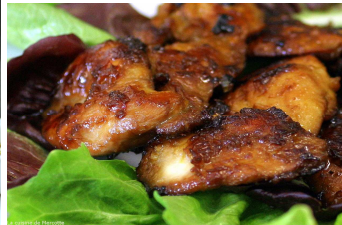




## POULET A LA JAPONAISE



Pour 4 personnes :

4 beaux filets de poulet bio, 4cs de sauce soja, 4cs de vinaigre de riz ou à défaut de vinaigre d'alcool blanc, 2cs d'huile de sésame, 2cs de sucre, 1 morceau de gingembre frais râpé, 1 blanc de poireau en très fine mirepoix, QS de graines de sésame doré,  $\frac{1}{2}$  gousse d'ail pressé -facultatif- qq feuilles de laitue.

Faire mariner 2h au moins les escalopes avec les éléments aromatiques recouvertes de la mirepoix.

Les égoutter, puis les cuire à l'huile sésame, à feu doux en les laissant bien caraméliser.

Les couper en lamelles et les servir sur une chiffonnade de laitue en arrosant avec un peu de marinade.

