



Saté de poulet et sauce aux cacahuètes maison

Accompagné d'une salade



Lait de coco



Beurre de cacahuètes



Morceaux de filet de poulet et brochettes *



Citronnelle moulue



Nouilles udon fraîches



Citron vert *



Sauce poisson



Cacahuètes salées



Menthe, coriandre et basilic thai *



Concombre *



Mélange de légumes au chou rouge *

Total : 30 min

Sans lactose

Facile

Consommer dans les 5 jours

Le saté est un plat d'origine indonésienne composé de morceaux de viande grillés sur une brochette en bois. Au menu d'aujourd'hui : du poulet. La sauce se prépare traditionnellement avec des cacahuètes, du sambal ou de la sauce soja. Pour cette recette, nous avons opté pour une sauce maison à base de beurre de cacahuètes, de lait de coco et de sauce soja sucrée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole, saladier, poêle, petit bol, bol et éplucheur.

Recette de **saté de poulet et sauce aux cacahuètes maison** : c'est parti !



1 PRÉPARER LA SAUCE AUX CACAHUÈTES

Dans la petite casserole, mélangez le **lait de coco**, le **beurre de cacahuètes** et 2 cs de sauce soja sucrée par personne. Portez le mélange à ébullition doucement et laissez réduire 20 à 25 minutes à feu doux. Remuez régulièrement et baissez le feu si la sauce bout trop fort.



2 MARINER LE SATÉ DE POULET

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les nouilles. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **poulet**, 1 cs d'huile de tournesol et 1 cc de **citronnelle** moulue par personne. Salez et poivrez. Faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes, rincez-les à l'eau froide et réservez-les séparément dans le saladier. Enfilez les morceaux de **poulet** sur les brochettes.



3 CUIRE LE SATÉ

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **saté de poulet** 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit et doré.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, pressez le jus d'un quart de **citron vert** par personne. Taillez le reste en quartiers. Ajouter 10 ml de **sauce poisson** et 1 cc de cassonade par personne. Mélangez bien la vinaigrette pour que le sucre se dissolve, puis réservez jusqu'au service. Concassez les **cacahuètes**. Détachez les feuilles de **menthe** et de **basilic**, puis hachez-les grossièrement, de même que la **coriandre**.



5 PRÉPARER LA SALADE

Coupez le **concombre** en lanières à l'aide de l'éplucheur. Mélangez-les aux herbes hachées et aux **nouilles** dans le saladier. Ajoutez également le **mélange de légumes**, puis mélangez. Juste avant de servir, ajoutez la vinaigrette à la salade de nouilles et mélangez bien ★.

★ **CONSEIL** : Ajoutez la vinaigrette juste avant de servir, sinon les nouilles absorberont tout et la salade sera moins savoureuse.



6 SERVIR

Servez la salade de nouilles et disposez le **saté de poulet** par-dessus. Versez la **sauce** par-dessus et garnissez avec les **cacahuètes** hachées. Accompagnez le tout des **quartiers de citron vert**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Saté de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Citronnelle moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon fraîches (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Menthe, coriandre et basilic thaï (g) *	5	10	15	20	25	30
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes au chou rouge (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Cassonade brune (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	597 / 143
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	17,5	3,0
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	31,1	5,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	5,6	1,0

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 5) Cacahuètes
Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame
26) Sulfites

👉 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié les quantités de sauce poisson et de sauce soja sucrée ou utilisez une sauce soja pauvre en sel.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh