

## POULET TERIAKI



*Temps de préparation: 45mn - Temps de cuisson: 30mn - Nombre de portions: 4*

### Ingrédients:

- 2 Gousses d'ail
- 20g Gingembre
- 1 Piment rouge
- 1cs Huile de sésame
- 100g Sauce Teryaki
- 20g Miel
- 1cs Maïzena
- 1cc Vinaigre de riz
- 900g Eau pour la cuisson
- 1 3/4 Sel
- 300g Riz Basmati Cuisson 15 minutes
- 250g Carottes
- 300g Brocolis
- 550g Blanc de poulet coupés en morceaux de 2cm

### Préparation:

- La sauce: Mettre dans le bol de mixage 2 gousses d'ail, 20g de gingembre et 1 piment rouge coupé en deux et hacher 20 sec/ vitesse 8. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

- Ajouter 1cs d'huile de sésame et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120°C/vitesse 1.

- Ajouter 100g d'eau, 100g de sauce teriyaki, 20g de miel, 1cc d'amidon de maïs et 1cc de vinaigre de riz, mélanger 10 sec/vitesse 4 et porter à ébullition 5 min/100°C/vitesse 1. Transvaser la sauce dans un récipient, réserver à couvert au chaud.

-

Verser 900g d'eau et 1¼ c. à café de sel dans le bol de mixage. Mettre 300g de riz dans le panier cuisson et rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Insérer le panier cuisson. Mettre le Varoma en place, y répartir 250g de carottes coupées en tronçons de 5mm et 300g de brocolis coupés en morceaux. Insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson. Répartir 550g poulet sur le papier cuisson, assaisonner avec ½ c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 22 min/Varoma/vitesse 4 (tester la cuisson du poulet).

- Retirer le Varoma, ajouter les légumes et le poulet à la sauce, mélanger, servir avec le riz.