

## **Emincés de Poulet Sauce Soja**

### **Ingrédients:**

- \* 600 g de blancs de poulet
- \* 150 g de sauce de soja
- \* 2 CS de ciboulette ciselée
- \* 1 belle d'échalote ciselée
- \* 1 CC d'épices 5 parfums
- \* 10 g de graines de sésame
- \* 2 CS de miel
- \* 3 à 4 tours de moulin à poivre

### **Accompagnement :**

Pommes de terre ou riz + 1 cube de bouillon légumes



### **Préparation :**

Emincez les blancs de poulet en lamelles et réservez dans un petit cul-de-poule

Mélangez la sauce de soja avec le miel, ajoutez la ciboulette, l'échalote, les épices, le poivre et les graines de sésame. Versez sur la viande, mélangez et laissez mariner pendant au moins 20 minutes au frais.

Versez 1 litre d'eau dans le bol (ajoutez un cube bouillon ou juste du sel si vous souhaitez faire votre accompagnement en même temps. Mettez dans ce cas des pommes de terre ou du riz (rincé sous l'eau) dans le panier inox).

Couvrez le plateau du cuit vapeur d'une feuille de papillote humidifiée et repartissez la viande dessus. Fixez-le sur le bol et fermez avec le couvercle.

Faites cuire à la vapeur 25 min/120°C/vit 2.

Versez la viande avec précaution dans un saladier ou des petites cocottes pour ne pas perdre une goutte de la sauce et régalez vous !

**Source :** <http://www.autourdematable.com/>