



Sauces Japonaises

Ponzu : sauce à base de sauce de soja et de jus d'agrumes. A utiliser avec un steak, une salade pour apporter une touche de fraîcheur.

Sauce de soja : condiment phare du Japon à base de soja fermenté. A utiliser avec de la viande, du poisson ou des légumes sautés ou mijotés.

Sansho, Miso Sansho : poivre japonais au goût délicat, relevé par un sublime parfum d'agrumes, à saupoudrer sur une viande ou un poisson.

Sauce Yakitori : à verser sur du poulet sauté, elle est très facile à préparer à la maison!

Sauce Tonkatsu : à consommer avec des aliments frits, des légumes, de la viande ou des nouilles sautées.

Jus de yuzu : agrume japonais au parfum délicat, à utiliser avec du poisson, de la salade, ou en pâtisserie.

Poulet sauté à la sauce au beurre-Ponzu

- INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) -

Cuisses de poulet(désossées) 4 pièces

Aubergine ½ pièce

Courgette 1 pièce

Ponzu 4 cuillères à soupe

Beurre 20 g

Huile, farine, sel, poivre un peu

Pour préparer le **Ponzu** vous-même :

Jus de **Yuzu** 2 cuillères à soupe

Sauce de soja 2 cuillères à soupe

Mirin 2 cuillères à soupe

(= alcool doux à remplacer par du vin doux naturel)

Dashi 1 cuillère à soupe



- PRÉPARATION -

1. Coupez les cuisses en morceaux. Salez, poivrez et saupoudrez légèrement de farine.
2. Coupez l'aubergine et la courgette en morceaux.
3. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites sauter le poulet sur les deux faces en même temps que les légumes. Quand le poulet et les légumes sont cuits, versez le **Ponzu** et le beurre puis mélangez le tout.