

# RECETTES RAPIDES AU SATÉ

*Vous trouverez ici des recettes rapides et savoureuses pour ceux qui n'ont pas le temps ou qui voudraient simplement s'initier aux saveurs légèrement piquantes du saté.*

## **BLANCS DE POULETS AU SATÉ :**

### **Ingrédients:**

- Blancs de poulet
- Farine
- Poudre de saté
- Huile
- Œuf

-Dans un bol mélanger la farine et la poudre de saté ( en proportions égales ou selon la force que vous voulez donner à votre plat).

-Battre l'œuf dans un bol.

-Découper les blancs de poulets en cubes, les rouler dans le mélange de farine et saté, les tremper dans l'œuf battu et les rouler de nouveau dans le mélange farine/saté.

-faire chauffer une huile neutre à la poêle et bien faire dorer vos morceaux de poulet.

## **POUSSES DE SOJA AU SATÉ :**

### **Ingrédients:**

- Pousses de soja
- Poudre de saté
- Huile
- Lardons

-Ebouillanter les pousses de soja 3min, égoutter et rincer à l'eau froide.

-Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse, y saisir les lardons puis y ajouter les pousses de soja.

-Faire sauter quelques minutes puis saupoudrer de poudre de saté (saupoudrer un peu, mélanger, goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire)

*NB: Ces pousses de soja accompagneront parfaitement un riz thaï parfumé.*

