

Plaque de poulet et tofu Satay avec sa sauce aux arachides



Ingrédients :

500 g poitrines de poulet désossées coupées en dés

454 g tofu coupé en dés

1 sac de légumes surgelés style Bangkok

Marinade :

1 sachet d'épices* à marinade

6 sachets de sauce soya (60ml)

3 sachets de vinaigre (30ml)

*(Votre sachet d'épices contient : 10 ml poudre de cari, 10 ml poudre d'ail, 30 ml cassonade)

Sauce à l'arachide :

¼ de tasse de beurre d'arachides

45 ml d'eau (ou plus selon la consistance désirée)

1 petit contenant de sirop d'érable (20 ml)

1 sachet de sauce soya (10 ml)

1 sachet d'épices** pour sauce à l'arachide

** (Votre sachet contient : 15 ml cassonade, 2,5 ml sel, 1 ml flocons de piments broyés)

1. Déposer le poulet, le tofu et les légumes sur une plaque allant au four.
2. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la marinade et verser sur les aliments de la plaque.
3. Cuire au four à 350 F durant 30 minutes.
4. Verser la sauce à l'arachide en mince filets sur la préparation et servir.