

# WASABI AUX SAVEURS EXOTIQUES



---

## *Informations pratiques* par Chef Cyrille Berland

INGRÉDIENTS POUR : **4** personnes

TEMPS DE PRÉPARATION : **15** min.

TEMPS DE CUISSON : **5** min.

DIFFICULTÉ : ★ ☆ ☆

LE PRODUIT PRIMÉALE DE LA RECETTE :



*La Roquette  
Wasabi*

---

## *Liste des Ingrédients*

150 g. de roquette wasabi

Huile de sésame  
½ radis noir  
4 blancs de poulet  
3 c.à s. de sauce soja  
1 c. à s. de miel  
3 citrons verts  
2 c. à s. de graines de sésame  
Sel et poivre du moulin

---

## *Préparation*

Laver le radis noir, et tailler des fins bâtonnets.

Détailler les blancs de poulet en cubes. Préparer la marinade : mélanger la sauce soja avec le miel, un jus de citron et l'huile de sésame. Faire mariner les cubes environ 30 min. Ensuite piquer sur des brochettes.

Saisir les brochettes dans une poêle ou sur une plancha et finir la cuisson au four à 180° environ 5 min.

Réaliser une vinaigrette : mélanger le jus de citron avec le sel, poivre, et terminer avec l'huile de sésame.

Assaisonner la roquette wasabi avec cette vinaigrette, les bâtonnets de radis noirs, dresser en assiette, accompagner de brochettes et parsemer de graines de sésame torréfiées.