

Hauts de cuisse de poulet

Sauce teriyaki maison à l'airfryer

Ingrédients pour 2 personnes

4 hauts de cuisses de poulet

Pour la marinade :

60 ml (1/4 de tasse) de sauce soja
2 cuil à soupe de cassonade
30 ml (2 cuil à soupe) de jus d'ananas
30 ml (2 cuil à soupe) de vinaigre de riz
2 cuil à thé d'ail haché
1 cuil à thé de gingembre frais, haché
1 cuil à soupe d'huile de sésame grillé

Préparation :

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la marinade en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre.

Déposez la viande dans un sac congélation.

Couvrez de marinade et placez au frais pendant 30 min à 4 h en la retournant une fois.

Préchauffez la friteuse à air à 375° (190°C)

Enlevez les hauts de cuisses de poulet de la marinade.

Cuire pour 15 à 20 min dans le tiroir de la air fryer en les retournant à mi cuisson

Sortez le poulet, déposez les sur une assiette et laissez reposer environ 5 min à couvert