



Brochettes de VCanard Laqué

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 3 brochettes de 95 gr, prévoir un accompagnement

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 mn

Ingrédients :

- 15 médaillons de soja (75 gr environ)
- 200 ml (ou plus) d'eau bouillante
- 8 cac de sauce soja
- 1/2 cas d'épices « à viande » :
 - Ribbs de porc, poulet, tex-mex, viande rouge, merguez, couscous, etc...
- 3 cas de caramel
 - ou 3 cas de sucre



Préparation :

1. Faire tremper les médaillons dans au moins 200 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Voici à quoi ressemble un paquet de médaillons de soja :

2. Enlever le surplus d'eau, et essorer chaque médaillon entre la paume des 2 mains
3. Les étaler et verser sur chaque médaillon 1/2 cac de sauce soja
4. Dans une grande poêle huilée, mettre les médaillons avec les épices et le caramel (ou le sucre), et faire revenir 5 mn en les retournant régulièrement
5. Sur chacune des 3 brochettes, enfiler 5 médaillons de VCanard

