



PLATS / POULET

Poulet croustillant miel- ail — Daigasikfaan

Poulet frit à la poêle, nappé d'une sauce miel, ail et soja, servi sur riz blanc.

2 personnes

≈ 40 min (estimé)

plat principal / poulet / riz

Ingrédients

- 2 hauts de cuisse de poulet, désossés, avec la peau
- 1/2 cup de fécule de maïs (cornstarch) pour paner
- 1 bulbe d'ail émincé
- 3 c. à soupe de sauce soja claire
- 3 c. à soupe de miel
- Huile neutre pour la cuisson (environ 0,5 cm dans la poêle)
- Riz blanc vapeur pour servir
- 2 c. à soupe d'ail émincé
- 1 c. à soupe de sauce soja claire
- 1 c. à soupe de sauce huître
- 1/2 c. à soupe de vin Shaoxing
- 1 c. à café de sucre
- 1/4 c. à café de poivre noir
- 1 c. à café d'huile de sésame

Préparation

1. Préparer la marinade : mélanger l'ail, la sauce soja, la sauce huître, le vin Shaoxing, le sucre, le poivre noir et l'huile de sésame.
2. Ajouter les hauts de cuisse de poulet et masser la marinade dans la viande. Laisser reposer au moins 15 minutes.
3. Enrober chaque morceau de poulet de fécule de maïs sur les deux faces. Bien presser pour faire adhérer puis secouer l'excédent.
4. Chauffer environ 0,5 cm d'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le poulet environ 4 minutes par face, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
5. Déposer le poulet sur une grille ou du papier absorbant.
6. Préparer la sauce : dans une petite casserole, chauffer un filet d'huile, ajouter l'ail émincé et faire revenir 1 à 2 minutes jusqu'à parfumé.
7. Couper le feu, ajouter la sauce soja et le miel, puis mélanger.
8. Remettre le poulet frit dans la sauce et l'enrober des deux côtés.
9. Trancher en morceaux et servir sur du riz blanc vapeur.

Notes cuisine

- La fécule de maïs donne le croustillant : bien presser sur le poulet puis retirer l'excédent.
- Le vin Shaoxing peut être remplacé par un peu de mirin, de xérès sec, ou simplement omis si besoin.
- Servir tout de suite après enrobage pour garder le croustillant.

Pourquoi on aime

Poulet frit à la poêle, nappé d'une sauce miel, ail et soja, servi sur riz blanc.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Moyenne

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Estimations signalées : temps.