

Poulet électrique



22 min 10 min 12 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

216

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Poulet électrique

500 g **Blanc(s) de poulet**
2 c. à soupe **Pâte de piment**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 **Oignon(s) rouge(s)**
2 c. à soupe **Nuoc mâm**
2 c. à soupe **Sucre roux**
1 c. à soupe **Jus de citron**
2 c. à soupe **Vinaigre d'alcool blanc**
1 **Sel**
1 **Huile d'olive**

Dressage

1 **Riz Blanc**
1 **Coriandre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Inciser les filets de poulet à l'aide d'un couteau d'office. Assaisonner de fleur de sel et réserver.
- 2 Couper l'oignon en quatre, l'éplucher et l'émincer. Réserver dans un bol.
- 3 Écraser l'ail sous la paume de la main puis le passer au presse ail. Mélanger l'ail aux oignons.
- 4 Ajouter la purée de piment, le vinaigre de vin blanc, le jus de citron, le nuoc man, le sucre roux et mélanger avec une cuillère à soupe.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Mettre une cocotte à chauffer sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, ajouter les blancs de poulet et les faire dorer des deux côtés en les retournant avec une spatule.
- 3 Quand les blancs sont colorés, les débarrasser dans une assiette.
- 4 Verser la sauce aux oignons dans la cocotte et faire

revenir tout en mélangeant à la spatule puis ajouter les blancs de poulet.

- 5 Retourner les blancs pour les imprégner de sauce et couvrir. Baisser à petit feu et laisser cuire 10 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser du riz blanc préalablement cuit à l'aide d'un emporte pièce.
- 2 Disposer le poulet sur le riz et verser de la sauce. Décorer de quelques feuilles de coriandre et servir.