

Poulet

Salade de poulet au soja et au miel



55 min 20 min 5 min 30 min 352

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Découper les blancs de poulet en morceaux assez fins à l'aide d'un couteau d'office. Réserver dans une assiette creuse.
- 2 Écraser l'ail avec le plat de la lame d'un couteau et le peler. Le mettre dans un presse ail et le presser au dessus du poulet.
- 3 Fendre le piment et enlever les pépins à l'aide d'un couteau d'office. Le couper en tous petits morceaux et les ajouter au poulet.
- 4 Arroser le poulet de sauce soja et de miel liquide. Mélanger à l'aide d'une fourchette puis recouvrir de film alimentaire. Réserver au frais pendant 30 minutes.

Étape 2

Taillage des légumes

- 1 Couper le chou en fines lamelles à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 2 Enlever le pédoncule des poivrons rouges et jaunes. Les égrainer et enlever les membranes blanches à l'intérieur. Couper en fines lamelles et réserver avec le chou.
Ciseler les feuilles de l'oignon cébette puis la partie

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet mariné

400 g **Blanc(s) de poulet**
2 c. à soupe **Sauce soja**
115 g **Miel liquide**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 **Piment(s)**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour la salade

300 g **Pois gourmands**
2 **Carotte(s)**
150 g **Chou(x)**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
0.5 **Concombre**
2 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Jus de citron**
2 c. à soupe **Sésame blanc**
4 branche(s) **Menthe fraîche**

- 3 Ciseler les feuilles de roquette ciselée par la partie blanche. L'ajouter aux autres ingrédients.
- 4 Éplucher les carottes à l'aide d'un économiseur, les tailler en tronçons puis en bâtonnets très fins. Couper les bâtonnets en deux et ajouter aux ingrédients.
- 5 Couper le concombre préalablement lavé en quatre, en tronçons puis en bâtonnets très fins tout en gardant la peau. Réserver dans le saladier et mélanger.

Étape 3

Cuisson des pois gourmands

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition. Baisser un peu le feu quand l'eau bout et ajouter les pois gourmands. Laisser cuire 2 minutes.
- 2 Transvaser les pois gourmands dans un saladier d'eau glacée quand ils sont cuits. Les égoutter avec une écumoire et les mettre dans un bol.

Étape 4

Cuisson du poulet

- 1 Sortir le poulet du réfrigérateur et enlever le film.
- 2 Faire chauffer une poêle. Ajouter un peu d'huile d'olive une fois chaude et faire revenir les morceaux de poulet en les retournant à l'aide de pinces de cuisine.
- 3 Ajouter la marinade lorsqu'ils sont dorés et enlever aussitôt du feu.

Étape 5

Dressage

- 1 Couper les pois gourmands en bâtonnets dans le sens de la longueur à l'aide du couteau d'office. Les ajouter dans le saladier d'ingrédients.
- 2 Effeuillez et cisez la menthe. En mettre les 3/4 dans le saladier et en réserver pour la décoration.
- 3 Disposer de la salade dans des assiettes de dressage en mettant un peu de chaque ingrédient. Verser les jus de citron vert et disposer les morceaux de poulet.
- 4 Verser un peu de marinade sur le poulet, des graines de sésame et des feuilles de menthe ciselées. Servir tiède.