Christophe Casazza

Poulet

Poulet électrique

22 min	10 min	12 min	0	216
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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

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**

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.