

Poulet
Bo bun de poulet



1h 40 min 10 min 10 min 647

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Rouler le citron sur le plan de travail puis le couper en deux avec un couteau d'office. Le presser avec un presse-agrumes et réserver.
- 2 Eplucher et dégermer l'ail avant de le ciseler finement avec un couteau éminceur. Le mettre dans un saladier puis ajouter le jus de citron et la pâte de piment rouge. Mélanger avec une cuillère à soupe.
- 3 Ajouter le vinaigre d'alcool, la sauce nuoc mam et le sucre semoule tout en mélangeant. Ajouter l'huile de pépins de raisin et mélanger une dernière fois.
- 4 Parer les filets de poulet avec un couteau éminceur puis le tailler en fines lamelles. Mettre les lamelles dans la marinade et laisser reposer au réfrigérateur pendant 10 minutes.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Effeuille la menthe au dessus d'un bol et réserver. Répéter l'opération avec la coriandre et le basilic thaï puis réserver dans des bols.
Ciseler la ciboulette thaï avec le couteau éminceur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

400 g **Escalope(s) de poulet**
 2 c. à soupe **Sauce soja**
 1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Ingrédients pour la salade

0.5 **Concombre**
 60 g **Pousses de soja**
 1 botte(s) **Basilic**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 botte(s) **Menthe fraîche**
 1 botte(s) **Ciboule(s)**

Ingrédients pour la marinade

1 **Gousse(s) d'ail**
 2 c. à soupe **Pâte de piment**
 50 g **Sucre semoule**
 75 ml **Nuoc môm**

- 2 Réserver dans un bol.
- 3 Couper le concombre préalablement lavé en contournant les pépins. L'émincer finement en julienne avec l'éminceur puis réserver sur une assiette.
- 4 A l'aide d'un pilon et d'un mortier, piler grossièrement les cacahuètes.
- 5 Couper les tiges de cive puis les ciseler finement. Réserver dans un bol et verser de l'huile de pépins de raisins dessus. Mélanger avec une cuillère à soupe.

Étape 3

Cuisson du vermicelle

- 1 Sur feu vif, porter une casserole d'eau salée à ébullition puis ajouter les vermicelles. Baisser légèrement le feu.
- 2 Laisser cuire le vermicelle jusqu'à ce qu'il devienne translucide puis le débarrasser et l'égoutter dans une passoire. Réserver dans un saladier et verser la cive mélangée à l'huile de pépins de raisin.

Étape 4

Cuisson du poulet

- 1 Sortir le poulet du réfrigérateur.
- 2 Verser de l'huile d'arachide dans le wok et faire chauffer. Lorsque l'huile fume, ajouter les morceaux de poulet légèrement égouttés.
- 3 Lorsque les morceaux sont bien saisis d'un côté, les retourner avec une pince de cuisine. Lorsque les morceaux sont saisis, verser la sauce soja et débarrasser car ils doivent être encore rosés à l'intérieur.

Étape 5

Dressage

- 1 Dans un bol, disposer le soja, le concombre, la menthe, le basilic, la ciboulette thaï et la coriandre.
- 2 Ajouter le vermicelle et le poulet. Décorer de quelques feuilles de chêne, d'herbes fraîches et de cacahuètes pilées. Verser de la sauce soja et servir aussitôt.

10 ml **Vinaigre d'alcool blanc**
 1 **Citron(s)**
 1 trait **Huile de pépins de raisins**

Ingrédients pour les vermicelles

280 g **Vermicelle de riz**
 6 tige(s) **Cive**
 4 cl **Huile de pépins de raisins**

Ingrédients pour le dressage

8 **Feuilles de chêne**
 10 cl **Sauce soja**
 30 g **Cacahuète(s)**