



*Poulet*  
**Poulet tatsu age**



**1h**   **20 min**   **10 min**   **30 min**   **218**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
préparation du poulet**

2 **Cuisse(s) de poulet**  
4 unité(s) entière(s)  
**Blanc(s) d'oeuf**  
2 tige(s) **Ciboule(s)**  
5 c. à soupe **Maïzena**  
1 **Citron(s)**  
1 **Huile de tournesol**

**Ingrédients pour la  
marinade**

2 c. à soupe **Saké**  
3 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Gingembre  
frais**

**Étape 1**

Préparation de la marinade

- 1 A l'aide d'un gant, tenir la cuisse de poulet puis la désosser avec un couteau d'office en grattant l'os.
- 2 Couper grossièrement la chair en morceaux. Réserver dans un plat creux.
- 3 A l'aide d'une râpe, râper le gingembre (avec sa peau) au dessus du plat. Mélanger.
- 4 Verser la sauce soja et le saké puis mélanger.
- 5 Avec un couteau éminceur, ciseler finement la ciboule puis l'ajouter dans le plat contenant le poulet. Mélanger.
- 6 Mélanger avec les mains puis couvrir de film alimentaire et laisser mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.

**Étape 2**

Préparation de la friture

- 1 Sortir le poulet mariné du réfrigérateur.
- 2 Essorer les morceaux de poulet entre deux feuilles de papier absorbant. Réserver dans un saladier.
- 3 Verser la moitié de la féculé sur les morceaux de poulet et réserver sans avoir mélangé.

Verser les blancs d'oeufs dans un autre saladier et les

- 4 battre avec un fouet pour les monter en neige.
- 5 Lorsque les blancs sont bien montés, ajouter le reste de féculé et mélanger délicatement avec le fouet.
- 6 Faire chauffer l'huile de tournesol dans une grande casserole entre 160°C et 170°C.
- 7 Passer les morceaux de poulet dans les blancs en neige et les plonger dans l'huile chaude.
- 8 A l'aide de baguettes chinoises ou d'une écumoire, remuer les morceaux de poulet pour qu'ils colorent uniformément.
- 9 Lorsque la chair du poulet est légèrement rouge, débarrasser sur une grille.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Couper un citron en quartiers puis réaliser une incision au centre de chaque quartier.
- 2 Cette incision permet que le jus du citron ne gicle pas.
- 3 Dresser le poulet sur une assiette et déposer les quartiers de citron. Servir.