Poulet

Poulet frit à la créole

12h35	15 min	20 min	12h	354
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Découper le poulet en 8 morceaux à l'aide d'un couteau de chef et les disposer dans un plat.
2. Eplucher et émincer finement l'ail et l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Presser l'orange à l'aide d'un presse-agrumes et en récupérer le jus.
4. Mélanger l'ail, l'oignon, le jus d'orange, le cumin, l'origan, le piment et le sel dans un bol.
5. Verser cette préparation sur les morceaux de poulet et recouvrir le plat à l'aide de film alimentaire.
6. Réserver au réfrigérateur au minimum 12h.

Étape 2

Préparation du poulet frit à la créole

1. Faire chauffer un bain d'huile à 180°C dans une friteuse.
2. Retirer les morceaux de poulet du plat et les éponger rapidement à l'aide d'un papier absorbant.
3. Verser la farine et les morceaux de poulet dans un sac congélation.

   Le fermer hermétiquement et le secouer vigoureusement

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la marinade

- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 c. à café **Origan séché**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 0.25 c. à café **Piment(s)**
- 1 **Orange(s)**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le poulet frit

- 1 **Poulet(s)**
- 50 g **Farine**
- 1 **Huile pour friture**

4 pour que la farine enrobe les morceaux de poulet.

5 Sortir les morceaux de poulet du sac et les faire frire dans l'huile chaude.

6 Lorsqu'ils sont bien dorés, les sortir à l'aide d'une écumoire et les déposer sur un plat tapissé de papier absorbant afin d'ôter l'excédent d'huile.

Étape 3

Dressage

1 Servir immédiatement.