



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.