



Poulet

Pilons de poulet au thé russe



1h 10 min 20 min 30 min 361

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des pilons de poulet

- 1 Faire chauffer l'eau à 95°C dans une casserole à l'aide d'un thermomètre de cuisine.
- 2 Mettre le thé dans une théière puis verser l'eau dessus et laisser infuser pendant 4 minutes.
- 3 Laisser tiédir pendant 10 minutes.
- 4 Mélanger le thé dans un plat creux avec le miel et le gingembre à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Ajouter le zeste de citron et mélanger à l'aide de la cuillère en bois.
- 6 Rouler les pilons de poulet dans la préparation et laisser mariner pendant 20 minutes.
- 7 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
- 8 Egoutter les pilons de poulet et les faire dorer sur toutes les faces sur feu vif à l'aide de pinces de cuisine.
- 9 Verser la marinade dans la sauteuse et ajouter le jus de citron.
- 10 Laisser cuire sur feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.
- 11 Assaisonner de sel et garder au chaud.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pilons de poulet

8 unité(s) entière(s)
Manchon de poulet
3 c. à café **Thé**
25 cl **Eau**
0.5 c. à café **Gingembre en poudre**
1 c. à soupe **Zeste(s) de citron**
1 c. à soupe **Jus de citron**
2 c. à soupe **Miel liquide**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour l'accompagnement

250 g **Semoule**
250 ml **Eau**
1 **Huile d'olive**
2 branche(s) **Persil plat**
2 pincée(s) **Sel**

Étape 2

Préparation de la semoule

- 1 Faire bouillir l'eau à l'aide d'une bouilloire puis ajouter le sel.
- 2 Verser la semoule dans un saladier et ajouter l'eau bouillante salée.
- 3 Couvrir et laisser gonfler pendant quelques minutes.
- 4 Verser de l'huile d'olive et égrainer la semoule à l'aide d'une fourchette.
- 5 Egrainer signifie remuer la semoule pour que les grains se détachent bien les uns des autres et ne restent pas agglomérés.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les pilons de poulet sur une assiette.
- 2 Ajouter les branches de persil plat.
- 3 Verser la semoule dans des petits ramequins.
- 4 Servir immédiatement.