Michael Ferraro

Poulet

Poulet frit à l'américaine

12h55	12h30	20 min	5 min	551
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du poulet

1. Afin d'éviter toute contamination croisée, découper le poulet sur une planche à découper à part.
2. Retirer la ficelle.
3. Retirer les blancs du poulet. Positionner les cuisses à l'opposé du corps, introduire le couteau dans le dos du poulet en se servant de la colonne vertébrale comme repère.
4. Placer le couteau directement contre l'os. L'os va guider le couteau.
5. Lorsque le couteau atteindra l'aile, séparer l'os au niveau de l'articulation. Si vous avez suivi la colonne vertébrale, l'articulation devrait se séparer très facilement.
6. Découper le blanc et l'aile.
7. Retirer la pointe de l'aile.
8. Conserver les pointes des ailes pour la préparation de soupes ou de bouillons.
9. Séparer l'aile au niveau de l'articulation.
10. Couper le blanc en deux.
11. Répéter l'opération pour l'autre morceau de blanc.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la préparation des épices

0.5 c. à café **Piment de Cayenne**
1 c. à soupe **Paprika**
0.5 c. à café **Oignons en poudre**
0.5 c. à café **Ail en poudre**
0.25 c. à café **Sel de céleri**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour le poulet

1 **Poulet(s)**
1 litre(s) **Lait ribot**

Ingrédients pour la friture

500 g **Farine**
1 **Huile pour friture**

Ingrédients pour la sauce

12 Ôter les cuisses. Couper en suivant le corps du poulet puis détacher l'os de la cuisse au niveau de l'articulation.

13 Répéter l'opération pour l'autre cuisse.

14 Briser l'articulation de la cuisse du poulet permettra de savoir où placer le couteau et de couper sans effort.

15 Séparer le pilon de la cuisse en coupant au niveau de l'articulation.

16 Répéter l'opération pour l'autre cuisse.

17 Réserver la carcasse pour la préparation de soupes ou de bouillons.

Étape 2

Préparation de la marinade

1 Verser le lait ribot sur le poulet en l'immergeant complètement.

2 Placer les épices dans un bol.

3 Si les épices Old Bay sont introuvables, mélanger de l'oignon en poudre, de l'ail en poudre, du paprika et du sel de céleri.

4 Puis ajouter la moitié de chaque épice : le sel de céleri, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le piment de cayenne et le paprika fumé. Remuer afin de mélanger les épices.

5 Saupoudrer le poulet du mélange d'épices.

6 Mélanger les épices au lait ribot et au poulet à l'aide des mains.

7 Faire mariner le poulet pendant minimum 12 h au réfrigérateur ou toute une nuit.

8 Ajouter la farine et le reste des épices dans un saladier.

9 Ajouter une pincée de poivre noir et de sel.

10 Mélanger à l'aide d'une spatule.

Étape 3

Préparation de la sauce

1 Mettre la mayonnaise dans un bol.

2 Ajouter la crème aigre.

3 Ajouter le lait ribot, le tabasco et la sauce Worcestershire. Assaisonner de sel et de poivre.

4 Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

5 Réserver le mélange. Emincer très finement la partie blanche de l'oignon vert.

6 Ciseler finement la partie verte de l'oignon vert.

7 Emincer une seconde fois la partie verte et blanche ensemble.

8 Ajouter l'oignon vert au mélange puis remuer.

Étape 4

Cuisson du poulet

1 Sortir le poulet mariné du réfrigérateur.

Préchauffer la friteuse à 150°C.

35 cl **Mayonnaise**
200 g **Crème aigre**
55 g **Lait ribot**
0.5 c. à café **Tabasco**
3.5 c. à soupe **Sauce Worcestershire**
2 **Oignon(s) vert(s)**

Ingrédients pour le dressage

1 **Oignon(s) vert(s)**

2

3 Sortir chaque morceau de poulet de la marinade. Le secouer légèrement afin d'éliminer l'excédent de marinade puis le placer dans la farine assaisonnée.

4 Envelopper entièrement le poulet de farine.

5 Secouer afin d'éliminer l'excédent de farine puis placer le morceau dans la friteuse en se tenant éloigné. Ne pas placer trop de morceaux de poulet à la fois dans la friteuse.

6 Le niveau d'huile doit être bas. Lorsque les pièces de poulet seront plongées dans l'huile, le niveau va augmenter.

7 Frire pendant 8-10 minutes, cela va dépendre de la taille des pièces.

8 Une fois que le poulet est dans la friteuse, remonter légèrement le panier à friture puis déplacer les pièces à l'aide de pinces de cuisine toutes les deux minutes environ et s'assurer que les pièces ne se collent pas.

9 Pendant la cuisson, retirer le panier à friture de la friteuse et laisser reposer. Vérifier la température à l'aide d'un thermomètre à sucre. La température doit être plus ou moins proche des 70°C.

10 Plonger le panier dans la friteuse quand la température du poulet est proche des 70°C et laisser cuire pendant 1 à 2min.

11 Retirer ensuite le panier de la friteuse puis secouer afin d'éliminer l'excédent d'huile.

12 Préparer un saladier tapissé de papier absorbant. Déplacer chaque pièce de poulet dans le saladier.

13 Assaisonner les pièces dés la sortie de la friteuse et bien remuer pour répartir le sel.

Étape 5

Dressage

1 Plier une serviette puis la placer dans un panier.

2 Déposer le poulet dans la serviette.

3 Verser la sauce dans un bol et le placer sur le côté.

4 Ciseler la partie verte de l'oignon vert très finement.

5 Napper de sauce et servir.