



POULET AU CITRON

à la Chinoise : Une Explosion de Saveurs

Le poulet au citron à la chinoise est un plat populaire qui allie la tendreté du poulet à une sauce citronnée sucrée. Facile à préparer, ce plat offre une délicieuse combinaison de saveurs et de textures qui ravira vos papilles

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

Sauce

60 ml de bouillon de poulet

60 ml de jus de citron bio

1 c. à soupe de vinaigre de riz

1/2 c. à café de ponzu (facultatif)

2 c. à soupe de sucre ou de miel

1 c. à soupe de féculé de maïs

1/2 c. à café de sel

Marinade

400 g de poulet

1 oeuf

1 c. à soupe de sauce soja claire

1 pincée de sel

75 g de féculé de maïs

De l'huile de friture

1 petit morceau de gingembre frais

1 oignons verts

ciboulette

Préparation du poulet

Commencez par couper le poulet en morceaux de taille moyenne. Dans un bol, mélangez l'œuf battu avec une pincée de sel et de poivre. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez bien pour les enrober. Ensuite ajoutez et mélangez la féculé de maïs. Enrobez chaque morceau de poulet de ce mélange.

Cuisson du poulet

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok à feu moyen-élevé. Faites frire les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirez-les de l'huile et déposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.

Préparation de la sauce au citron

Dans un bol râpez finement le zeste des citrons, mélangez le jus de citron, le zeste, le sucre, la sauce soja, le ponzu, le bouillon de poulet et le vinaigre de riz sans oublier la féculé de maïs. Remuez constamment jusqu'à ce que le sucre et la féculé de maïs soit dissous.

Dans une grande poêle ou un wok, faites revenir le gingembre haché et les oignons verts hachés dans un peu d'huile. Versez la sauce au citron et mélangez bien jusqu'à que la sauce épaississe. Ajoutez ensuite les morceaux de poulet frits et mélangez bien pour enrober le poulet de sauce.

Laissez mijoter à feu doux pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent bien. Transférez le poulet au citron dans un plat de service et saupoudrez de graines de sésame et de la ciboulette pour la garniture. Servez chaud avec du riz blanc.

Conseils

Vous pouvez également utiliser des cuisses de poulet désossées et sans peau pour une version plus juteuse.