

Wok de poulet du Québec au goût fumé, légumes croquants au citron confit

Recette pour 4 personnes

Description

Une recette de poulet sauté au paprika fumé accompagné d'un mélange de légumes croquants au vin blanc et citron confit.

L'astuce du chef

Vous pouvez utiliser des zestes de citron jaune pour remplacer le citron confit: veillez alors à ne prendre que la partie jaune de l'agrume.

Ingrédients

Ingrédients

- 600 Gr Poitrine de poulet
- 5 Gr Paprika fumé
- 100 Ml Bière brune
- 50 Ml Sirop d'érable
- 20 Ml Sauce soya
- 2 Pincée(s) Grains de poivre noir

- Sel et poivre

Garnitures

- 2 Pièce(s) Courgette
- 4 Pièce(s) Rabiole
- 4 Pièce(s) Oignon vert
- 50 Ml Vin blanc
- 0.50 Pièce(s) Citron confit
- 0.25 Botte(s) Coriandre
- 2 Pincée(s) Piment d'espelette
- 30 Ml Huile d'olive

- Sel et poivre

Finitions

- 10 Gr Graines de sésame
- 20 Gr Mix de salade

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **25.00 mins**
- Temps de repos **15.00 mins**

Mise en place

Réalisez la marinade avec la bière, le sirop d'érable, la sauce soya, le paprika fumé et le poivre. Taillez les filets de poulet en aiguillettes et placez les dans la marinade.

Coupez les courgettes et les oignons verts en 2 dans la longueur, puis émincez les finement en biseaux. Épluchez et coupez en petits quartiers les rabioles.

Effeuillez la coriandre puis la ciselez en chiffonnade.

Coupez le citron confit en 4 et retirez sa chair avec un couteau fin, puis hachez le zeste.

Préparation

Saisissez les morceaux de poulet marinés dans un wok chaud avec un peu d'huile d'olive. Débarrassez le poulet dans une plaque.

Dans le même wok, ajoutez les oignons nouveaux, les courgettes et les rabioles, faites les suer pendant 2 minutes. Déglacez avec le vin blanc et la marinade, puis laissez réduire à consistance sirupeuse pour glacer la garniture. Ajoutez le poulet et ensuite le citron confit. Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le piment d'Espelette.

Finitions

Dressez l'ensemble dans une assiette creuse, finissez avec les graines de sésame et les micro-pousses.

Bon appétit!