

SALADE DE LÉGUMES AU POULET FRIT À LA JAPONAISE



INGRÉDIENTS

4

Pour la salade

- 300 g de filet de poulet
- fécule de pomme de terre
- 1 dl de sauce de soja
- 20 g de purée de gingembre Bresc
- 12 g de mirin
- 5 g d'huile de sésame
- 1 barquette de gingembre pour sushi
- 1 chou chinois pak choï
- ½ bouquet d'oignons de printemps
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 barquette de salade mizuna
- 1 takuan jaune (radis noir japonais)
- 150 g de fèves de soja
- 1 paquet de champignons en touffe
- 0,5 l d'eau
- vinaigre de riz
- sel
- 50 g de noix de wasabi

Pour la marinade

- 1 dl de sauce de soja
- 1 dl de saké
- 10 g de WOKpiment Bresc
- 10 g de WOKgingembre Bresc
- 10 g de purée d'ail Bresc
- 0,5 dl d'eau
- un filet de sirop de gingembre

PRODUITS BRESC UTILISÉS



Purée d'ail 1000g



Purée de gingembre 450g



WOK Gingembre et Citron 450g



WOK Piment vert et rouge 450g

MÉTHODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer la friture à 180 degrés. Nettoyer les filets de poulet et les couper en morceaux. Mélanger tous les ingrédients de la marinade ensemble et y déposer le poulet. Laisser mariner trois heures au réfrigérateur. Mélanger la purée de gingembre dans le mirin, la sauce de soja et 20 g de jus de gingembre pour sushi. Couper des fines tranches de radis noir. Couper les poivrons en fines lanières. Cuire les fèves de soja à la vapeur en cinq minutes et les retirer des gousses. Couper l'oignon de printemps en rondelles et le chou pak choï en lanières. Faire sauter les champignons en touffe et les déglacer avec de la vinaigrette. Préparer le chou pak choï et le poivron avec un peu de vinaigrette et les disposer avec la salade mizuna sur une assiette. Retirer le poulet de la marinade et paner la viande avec la fécule de pomme de terre. Faire frire les morceaux croustillants puis les saler. Dresser sur la salade et garnir d'oignon de printemps, de fèves de soja, de gingembre pour sushi, de noix de wasabi hachées et de radis noir, puis arroser le tout de vinaigrette.