

Poulet mariné au miso et sirop d'érable, légumes croquants, sésame grillé |

Recette pour 12 tapas



Description

Des hauts de cuisses bien rôtis, joliment caramélisés de leur marinade et accompagnés d'un mélange de légumes croquants en vinaigrette.

L'astuce du chef

La marinade de ce plat peut coller facilement lors de la cuisson, il est conseillé d'utiliser une poêle anti-adhésive.

Ingrédients

Poulet

- 500 Gr Haut de cuisse de poulet
- 30 Ml Sauce soya
- 15 Ml Miso
- 30 Ml Sirop d'érable
- 30 Ml Pâte de tomate
- 4 Gousse(s) Ail haché
- Sel et poivre

Garnitures

- 1 Unité(s) Poivron jaune
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Petit(e)(s) Oignon rouge
- 0.25 Unité(s) Chou chinois
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre de riz
- 2 Cuil. à soupe Huile de canola
- Sel et poivre

Garnitures

- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc
- 4 Branche(s) Coriandre

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Taillez le poulet en cubes.

Réunissez dans un bol pâte de tomate, soya, érable, miso et ail haché. Bien mélanger à l'aide d'un fouet. Ajoutez-y le poulet, bien l'enrober de marinade. Idéalement, faites cette étape 3 à 4 heures avant la cuisson, réserver au réfrigérateur.

Videz et coupez le poivron, les détaillez en julienne (fin bâtonnet).

Pelez et taillez en julienne la carotte.

Coupez finement l'oignon vert et les feuilles de chou.

Émincez l'oignon rouge.

Poulet

Placez les morceaux de poulet dans une poêle chaude et faites-les cuire à feu élevé jusqu'à ce que la marinade commence à bien enrober le tout.

Assurez-vous d'une bonne cuisson et laissez refroidir avant de servir.

Salade de légume

Mélangez tout les ingrédients de la salade et laissez mariner 5 minutes avant de servir.

Assaisonnez de sel et poivre si nécessaire.

Dressage

Déposez un tapis de salade de légumes croquants dans le fond de la vaisselle.

Déposez dessus du poulet glacé de sa marinade. Finalisez avec quelques feuilles de coriandre ainsi qu'un peu de graines de sésame.

Bon appétit!