

# Sauté de poulet au miel et sésame, riz cantonnais

**Recette pour 4 personnes**

## Description

Émincé de poulet caramélisé dans une sauce réduction de miel agrémentée de sésame torréfié. Accompagné d'un riz cantonnais.

## L'astuce du chef

Attention lors de la réduction du miel à ne pas brûler la réduction.

La découpe du poulet peut être réaliser en cubes. Vous pouvez utiliser des hauts de cuisses de poulet si vous le souhaitez.

La marinade peut ne pas être alcoolisée. Vous pouvez ajouter un peu de fécule de maïs dans la marinade et porter à ébullition jusqu'à épaississement pour garnir le plat.

## Ingrédients

### Poulet et marinade

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 1 Unité(s) Pomme granny smith
- 30 Gr Gingembre frais
- 1 Gousse(s) Ail
- 50 Ml Sauce soya allégée
- 50 Ml Saké
- 50 Gr Miel
- 5 Tour(s) de moulin Poivre noir concassé
- 5 Ml Huile de sésame grillé
- 50 Ml Vinaigre de riz
  
- Sel et poivre

### Riz cantonnais

- 300 Gr Riz basmati
- 3 Gr Gros sel
- 3 Branche(s) Coriandre fraîche
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 100 Gr Lard fumé
- 50 Gr Beurre
- 150 Gr Petits pois
- 100 Gr Crevettes moyennes décortiquées avec queue
- 2 Unité(s) Oeuf
- 1 Unité(s) Oignon
  
- Sel et poivre

### Pour le poulet

- 50 Gr Farine
- 50 Gr Fécule de maïs
- 25 Gr Graines de sésame
- 25 Gr Graines de sésame noir
  
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

### Mise en place

Épluchez les pommes, le gingembre et l'ail. Coupez l'ensemble en cubes. Émincez les poitrines de poulet. Torréfiez le sésame. Effeuillez la coriandre et hachez-la, émincez l'échalote verte. Coupez le lard en lardons, mélangez les œufs dans un bol avec un fouet. Épluchez et émincez l'oignon. Dégelez vos crevettes si nécessaire.

### La marinade et le poulet

Passez au robot-coupe tous les ingrédients de la marinade. Dans un bol, mélangez ce mix (marinade) avec le poulet émincé (durant 1h). Ensuite, mettez le poulet à égoutter. Mélangez les graines de sésame avec la farine et la fécule de maïs. Passez tous les morceaux de poulet dans le mélange de farine. Dans un wok ou une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir vos morceaux de poulet afin d'atteindre une coloration. Au besoin, terminez la cuisson quelques minutes au four.

### Riz cantonnais

Rincez le riz et mettez-le dans une casserole, recouvert d'un volume d'eau égal à une fois et demie son propre volume, puis ajoutez le sel. Lorsque l'eau bout, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à absorption totale du liquide. Ensuite, couvrez et laissez étuver 10 minutes.

Dans une casserole avec de l'eau bouillante, plongez vos petits pois 6 minutes, puis refroidissez-les dans la glace. Réservez.

Dans un wok chaud, faites sauter vos lardons et oignons, jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Ensuite, versez vos œufs et ne cessez pas de mélanger au fouet durant une minute, vous obtiendrez des œufs brouillés aux lardons. Débarrassez.

Toujours dans le wok chaud avec du beurre, faites revenir les crevettes 4-5 minutes. Ajoutez les petits pois avec vos œufs brouillés aux lardons, puis finalisez en égrenant votre riz basmati dans le wok avec les garnitures, et ajoutez la coriandre hachée.

### Montage de l'assiette

Dans le centre d'une assiette, placez votre riz cantonnais et ses garnitures, puis déposez votre poulet sur le dessus. Finalisez avec des feuilles de coriandre.

**Bon appétit!**