

Poularde entière marinée au sésame et au soja



La différence est là.

- Durée totale: 2 h
- Temps actif: 35 min
- Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 poularde suisse (d'env. 1,8 kg)
- 1 bouquet coriandre
- 4 cs sauce soja claire
- 1 cs sucre roux
- 2 cs graines de sésame non pelées
- 1 pointe de couteau flocons de piment
- 200 g oignons pour sauce
- 2 gousses d'ail
- 1 chou chinois
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- sel
- 1 citron vert

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz) contient env.:

- 560 kcal
- 54 g de protéines
- 9 g de glucides
- 34 g de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Mieux vaut commander la poularde auprès de ton boucher.

Préparation

- 1 Hacher grossièrement la coriandre et la mélanger avec la sauce soja, le sucre roux, les graines de sésame et les flocons de piment.
- 2 Mettre la poularde sur le dos dans un plat allant au four et la badigeonner de marinade. Peler les oignons et les couper en rondelles. Les ajouter dans le plat avec la poularde.
- 3 Mettre le plat rempli de 1,5 dl d'eau au milieu du four préchauffé à 160° C, et faire cuire env. 80-90 minutes. Remettre de temps à autre du liquide du plat sur la poularde. Rajouter éventuellement un peu d'eau.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

4 Pendant ce temps, peler l'ail et le hacher finement. Parer le chou chinois et le couper en fines lanières. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile et y faire dorer l'ail. Ajouter le chou chinois et faire cuire 3-4 minutes à feu moyen sans cesser de remuer. Saler et réserver au chaud.

5 Sortir la poularde du four et la couper en morceaux. Dresser sur des assiettes avec les oignons braisés et le chou chinois, et servir aussitôt. Verser du jus de citron vert selon son goût.

Accompagner de riz.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.