Fondue thaï avec des cuisses de poulet et dip au curry

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min
Marinage: 1 h
Facile



Ingrédients

Pour 10 personnes

Viande

10	cuisses de poulet suisse (désossées)
1 dl	sauce teriyaki
2 cs	huile de sésame
2	citrons verts (zeste)
20	champignons shiitaké
2 l	bouillon de poule corsé
1 morceau	citronnelle
1	feuille de limettier
1	gousse de piment (grosse)
10 g	gingembre
2	gousses d'ail
200 g	farine panko
4 cs	huile de sésame
50 g	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Sauce au curry Red Thai

1	gousse d'ail
1 cs	huile de tournesol
2 cs	pâte de curry rouge thaïlandais
2 cs	purée de tomates
1 dl	vin blanc
1 bouquet	coriandre
800 g	crème fraîche
1	citron vert (zeste et jus)

	sel
	poivre
	un peu de sucre

Boulettes de riz

400 g	riz à sushi
4.8 dl	eau
1 dl	vinaigre de riz
1 cs	sucre
1 pincée	sel
	un peu de gingembre finement râpé
1	citron vert
1 pincée	graines de coriandre moulues

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

849	kcal
38 g	de protéines
58 g	de glucides
50 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Le bouillon de la fondue thaï peut servir à mitonner de délicieuses soupes. Il suffit d'écumer la mousse formée par les protéines et les impuretés, puis de préparer par exemple une soupe de nouilles dans ce bouillon.

Préparation

1

Viande

Couper les cuisses de poulet en bouchées et les mettre dans un mélange de sauce teriyaki, d'huile de sésame et de zeste de citron vert. Couvrir et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur. Couper les champignons shiitaké en deux et les ajouter aux morceaux de poulet. Porter le bouillon de poule et les autres ingrédients à ébullition, et verser dans des caquelons à fondue pour le service. Faire dorer la farine panko avec de l'huile de tournesol et d l'huile de sésame, puis servir sur de petites assiettes pour la fondue. Piquer le poulet et les champignons shiitaké sur des fourchettes à fondue, faire cuire dans le bouillon, tremper dans la sauce au curry Red Thai et dans la farine panko, et déguster.

2

Sauce au curry Red Thai

Faire revenir l'ail haché dans l'huile. Incorporer le curry thaï et la purée de tomates et laisser rissoler quelques minutes. Déglacer avec le vin blanc, laisser réduire puis refroidir. Mélanger la pâte de curry et d'ail avec la coriandre, la crème fraîche, le jus et le zeste de citron vert puis assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre.

3

Boulettes de riz

Laver le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau en ressorte propre. Mettre le riz et l'eau dans un faitout puis porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu, couvrir et faire cuire le riz jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée (env. 15-20 minutes). Laisser l'humidité s'évaporer et le tout refroidir. Entre-temps, porter le vinaigre de riz à ébullition avec le sucre et le sel, ajouter le gingembre, le zeste de citron vert puis laisser refroidir. Incorporer le vinaigre parfumé au riz puis assaisonner de jus de citron vert et de graines de coriandre. Façonner des boulettes de 30 g env. puis servir.