




Tempura de blanc de poulet au gingembre et citron vert



La différence est là.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 Marinage: 2 h

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet suisse
- 1 morceau gingembre, d'env. 2 cm
- 1 citron vert bio
- 120 ml eau
- 1 œuf
- sel
- 100 g farine
- 100 g amidon de riz
- 600 g chicorée
- 1 oignon
- 3 tiges menthe
- 50 g cacahuètes, grillées et salées
- 2 cs huile d'olive
- 6 dl huile d'arachide
- farine pour fariner

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 643 kcal
- 42 g de protéines
- 25 g de glucides
- 41 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Plus juteuses?

Les tempuras sont encore plus juteuses avec des cuisses de poulet désossées au lieu de blancs de poulet.

Préparation

- 1 Couper les blancs de poulet en bouchées et les mettre dans un bol. Peler le gingembre et le râper finement par-dessus. Laver le citron vert à l'eau chaude, en râper le zeste et l'incorporer. Bien mélanger le tout, couvrir et réserver au frais pendant 2 heures.
- 2 Pour la pâte, mélanger l'eau froide et l'œuf en ajoutant un peu de sel. Mélanger la farine prévue pour la pâte et l'amidon de riz, puis les ajouter en fouettant. Mettre au frais pendant 30 minutes.

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.

- 3 Laver la chicorée et la couper en quatre dans le sens de la longueur. Peler et hacher finement les oignons. Détacher les feuilles de menthe, les hacher grossièrement. Hacher grossièrement les cacahuètes. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la chicorée et étuver 5-6 minutes en remuant. Saler légèrement, retirer du feu, et laisser tirer à couvert.
- 4 Chauffer l'huile d'arachide à 170° C dans une casserole à bords hauts ou une friteuse. Mettre la farine pour fariner dans une assiette plate. Tourner les morceaux de poulet dedans, les plonger dans la pâte à tempura par portions à l'aide d'une fourchette, les égoutter un peu et les faire glisser dans l'huile chaude.
- 5 Dorer chaque portion pendant environ 5-6 minutes. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser la viande sur des assiettes chaudes et l'arroser de jus de citron vert. Mélanger les cacahuètes et la menthe à la chicorée et servir avec les blancs de poulet.

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.