Viande de cuisses de poulet panure gingembre – noix de coco

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande de cuisses de poulet suisse, pelées, désossées
1 l	eau
150 g	nouilles de verre
300 g	chou-rave
350 g	carottes
1	concombre
1	piment
2	oignons de printemps
0.5 bouquet	coriandre fraîche
2	citrons verts bio
4 cs	huile de colza pressée à froid
4 cs	Sojasauce
1 cs	sucre roux
	sel
	poivre noir du moulin
50 g	gingembre
2	œufs
2 cs	maïzena
150 g	noix de coco râpée
100 g	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

948	kcal
41 g	de protéines
36 g	de glucides
69 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

Préparation

1 Porter l'eau à ébullition. Mettre les nouilles de verre dans un bol et les arroser d'eau bouillante. Laisser gonfler pendant 10 minutes, puis égoutter dans une passoire.

2 Peler le chou-rave et les carottes et les râper à la râpe à rösti. Laver le concombre, le couper en deux, l'épépiner et le râper également à la râpe à rösti.

3 Hacher finement le piment. Laver les oignons de printemps et les couper en fines rondelles avec le vert. Hacher la coriandre.

4 Presser le jus des citrons verts et le mélanger avec l'huile, la sauce soja, le sucre, le sel et le poivre. Ajouter tous les ingrédients préparés et mélanger.

5 Peler le gingembre et le râper finement. Battre les œufs avec le gingembre dans une assiette creuse. Répartir la farine et la noix de coco râpée chacune sur une assiette plate. Saler et poivrer la viande de poulet. La passer d'abord dans la maïzena, puis dans l'œuf et enfin dans la noix de coco râpée. Bien presser la panure.

6 Chauffer l'huile dans une poêle. Y saisir les morceaux de poulet des tous les côtés pendant 5-6 minutes. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser avec la salade sur une assiette et servir. Conseil À la place de gingembre, assaisonner le mélange d'œufs avec du curry en poudre.