



# Viande de cuisses de poulet panure gingembre - noix de coco



La différence est là.

 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).

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

## 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.