

Nems de poulet en feuilles de bettes

Pour 4 personnes :
3 blancs de poulet,
2 c. à soupe de sauce de soja (si possible strong),
1 noix de gingembre frais,
1 gousse d'ail,
½ jus de citron,
1 c. à soupe d'huile d'arachide, poivre,
quelques feuilles de bettes (environ 4 à 6),
2 carottes,
graines de sésame,
huile de sésame grillée.



Hacher finement le gingembre et l'ail. Mélanger avec le soja, le jus de citron et l'huile d'arachide. Poivrer. Fendre les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur de manière à obtenir 6 escalopes et les déposer dans un plat creux avec la marinade. Réserver au frais environ 2 heures. Eplucher et laver les bettes. Réserver les tiges inutiles dans cette recette pour faire par exemple un gratin. Plonger les feuilles 2 à 3 mn dans une casserole d'eau salée et les égoutter délicatement. Laisser refroidir.

Eplucher les carottes et couper de longues bandes fines avec un économiseur. Les cuire quelques minutes à la vapeur, elles doivent rester fermes. Laisser refroidir.

Dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'arachide poêler les morceaux de poulet à feu assez vif pendant une dizaine de minutes. Enduire de marinade avec un pinceau alimentaire les morceaux au fur et à mesure de leur cuisson pour les laquer. Laisser tiédir puis couper en lamelles.

Étaler les feuilles de bettes sur un torchon propre et y découper de longues bandes. Sur chaque déposer quelques lamelles de poulet et de carottes et rouler. Maintenir avec une pique.

Déposer les petits rouleaux dans le panier d'un cuit vapeur et réchauffer quelques minutes avant de servir. Déposer dans un plat et parsemer de graines de sésame, arroser d'un léger filet d'huile de sésame grillée.