

POULET COCO AU GINGEMBRE SUR LIT D'EPINARDS & SA VINAIGRETTE SUCREE-ACIDULEE

Pour 2-3 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min



Pour la viande :

400 g de blancs de poulet
1 citron vert
1 noix de gingembre
15 g de beurre
2 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de sauce soja
40 cl de lait de coco
coriandre fraîche

Pour la verdure :

500 g d'épinards crus (des pousses c'est mieux)
1 cuillère à soupe de vinaigre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel
sel
poivre du moulin

- 1 Prélever le zeste du citron vert et presser le jus.
- 2 Eplucher le gingembre et le hacher menu.
- 3 Faire fondre le beurre dans une sauteuse (ou wok) et lui ajouter le miel. Ajouter le gingembre haché et les zeste de citron, faire caraméliser à feu doux.
- 4 Pendant ce temps, hacher la chair du poulet au mixeur (je l'ai hachée menu manuellement avec mon hachoir). Lui incorporer le jus de citron et la sauce soja.
- 5 Quand le zeste de citron est devenu translucide, verser le poulet haché dans la sauteuse (ou wok) et mélanger à feu vif pour que le poulet forme des boulettes, les laisser griller un peu (jeter le jus si la viande rend trop d'eau).
- 6 Quand la viande est dorée, ajouter le lait de coco et laisser mijoter à feu doux pendant 20 min (ne pas laisser bouillir le lait de coco). Rectifier l'assaisonnement.
- 7 Pendant la cuisson, laver les épinards, préparer la vinaigrette sucrée-acidulée en mélangeant les ingrédients. Laver et ciseler la coriandre.
- 8 Répartir les feuilles d'épinards sur les assiettes, disposer dessus le poulet chaud et parsemer de coriandre ciselée.