

Lamelles de poulet croustillantes sauce citron



Préparation : 15 mn

Marinade : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 belles escalopes de poulet (500 g environ au total)

Le jus de 2 citrons

1 jaune d'oeuf

2 c à s de sauce soja

2 c à s de porto

100 g de maïzena

50 g de farine

3 c à s de sucre

30 cl d'huile d'arachide

1 bouquet de ciboulette

Poivre

Couper les escalopes en lanières de 1 cm de large. Dans un saladier mélanger le jaune d'oeuf, la sauce soja et le porto et du poivre. Mettre les lanières de poulet, mélanger et laisser mariner 15 mn.

Préparer la sauce citron en versant dans une petite casserole le jus des citrons avec le sucre et 4 c à s d'eau. Remuer sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce bouillonne.

Mélanger 1 c à c maïzena avec 1 belle c à s de sauce citron chaude et verser le tout dans la petite casserole. Faire épaissir sur feu doux en remuant.

Mélanger le reste de maïzena avec la farine, égoutter les morceaux de poulet et les enrober légèrement de ce mélange.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et y plonger les lanières de poulet en plusieurs fois.

Les laisser dorer 2 à 3 mn et les égoutter sur du papier absorbant. Replonger une deuxième fois toutes les lanières dans l'huile chaude pendant 30 secondes, les égoutter, les parsemer de ciboulette ciselée et servir avec la sauce citron.

Vous pouvez faire la première friture des lanières de poulet et les laisser en attente, puis au moment du service les replonger 30 s dans la friture.

Vin conseillé : un Saint-Véran

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>