



SALADE AU POULET POCHÉ

avec vinaigrette au sésame grillé et wontons croustillants

CUISINER
EN PREMIER

PRONTO



BONJOUR

POULET POCHÉ

Cette technique donne un poulet plus juteux et savoureux

PRÉP: 10 MIN

TOTAL: 30 MIN

CALORIES: 476



Poitrines de poulet



Pâtes à wonton



Cinq épices chinoises



Ail



Huile de sésame



Sauce au chili doux



Beurre d'arachide crémeux



Vinaigre de riz



Mélange carotte-chou rouge



Graines de sésame noir



Oignons verts



Coriandre

SORTEZ

- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Grand bol
- Essuie-tout
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Pâtes à wonton 1,3 10 | 20
- Cinq épices chinoises 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Ail 10 g | 20 g
- Huile de sésame 8 1 c. à table | 2 c. à table
- Sauce au chili doux 2 c. à table | 4 c. à table
- Beurre d'arachide crémeux 7 1 c. à table | 2 c. à table
- Vinaigre de riz 1 c. à table | 2 c. à table
- Mélange carotte-chou rouge 170 g | 340 g
- Graines de sésame noir 8 ½ c. à table | 1 c. à table
- Oignons verts 2 g | 4 g
- Coriandre 10 g | 20 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimal intern temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Pas de presse-ail? Aucun souci! Disposer les gousses sur une planche à découper et pressez fermement dessus avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement les gousses écrasées.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Émincer le **vert de l'oignon vert**. Garder les **blancs entiers**. Détacher les **feuilles de coriandre** de leur tige. (Ne pas jeter les **tiges de coriandre** ; elles serviront à l'étape 2.) Émincer ou râper l'**ail**. Couper les **pâtes à wonton** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



4 GRILLER LE SÉSAME

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter **½ c. à table de graines de sésame** (doubler pour 4 pers). Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, de 5 à 6 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût pour ne pas les brûler!) Réserver les **graines de sésame** dans le grand bol contenant la **salade de chou** et mélanger.



2 POCHER LE POULET

Dans une casserole moyenne, combiner les **tiges de coriandre**, les **blancs d'oignon**, la **moitié de l'oignon vert émincé**, la **moitié de l'ail**, **½ c. à thé de cinq épices** (doubler pour 4 pers) et **3 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, ajouter le **poulet** et baisser à feu doux. Couvrir et pocher le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 15 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.**)



5 CUIRE LES WONTONS

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **tranches de wonton**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à qu'elles soient brun doré et croustillantes, de 5 à 6 min. Transférer sur une plaque recouverte d'essuie-tout et **saler et poivrer**. Lorsque le **poulet** est entièrement cuit, le retirer du liquide avec des pinces et transférer sur une grande assiette. Effilocheur en morceaux à l'aide de deux.



3 PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de riz**, l'**huile de sésame**, la **sauce au chili doux**, **1 c. à table de beurre d'arachide** (doubler pour 4 pers), le **reste de l'ail** et le **reste des cinq épices**. Ajouter le **mélange carotte-chou rouge** et le **reste de l'oignon vert émincé**. Mélanger.



6 FINIR ET SERVIR

Ajouter le **poulet** à la **salade de chou** et mélanger. Répartir dans les assiettes. Saupoudrer de **feuilles de coriandre** et garnir de **wontons croustillants**.

CROUSTILLANT!

Qui a besoin de croûtons quand on a des wontons croustillants?