

Tacos de poulet frit d'inspiration asiatique

avec maïs grillé et concombres marinés

Soirée tacos

Épicée (au goût)

40 minutes



Poitrines de poulet



Mayo épicée



Chapelure panko



Sel d'ail



Maïs en grains



Vinaigre de riz



Mini concombre



Mélange pour salade de chou



Coriandre



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce miel et ail



Tortillas de farine

BONJOUR CHAPELURE PANKO

Cette chapelure japonaise donne au poulet une touche croustillante légère et irrésistible!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
- Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
- Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
- Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, assiette creuse, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet, passoire

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayo épicée 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Maïs en grains	113 g	227 g
Vinaigre de riz	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Coriandre	7 g	14 g
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout. Ajouter le **maïs** à la poêle sèche.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans un bol moyen. Ajouter la **moitié** de la **mayo épicée**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Frir le poulet avec une petite portion d'huile

- Ajouter à la poêle chaude ⅓ **tasse d'huile** ou assez pour couvrir complètement le fond. Attendre 30 s que l'**huile** se réchauffe, puis ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en retirant les miettes flottantes à l'aide d'une cuillère à rainures avant d'ajouter de l'huile pour la seconde étape.)
- Frir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Réduire à feu moyen-doux si le poulet commence à dorer trop rapidement.)
- Transférer sur une grille de refroidissement, puis assaisonner d'**une pincée de sel**. Réserver de 3 à 5 min.



Mariner les concombres et assembler la salade de chou

- Entre-temps, trancher finement les **concombres**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **une pincée de sel**.
- Chauffer à feu moyen, en tournoyant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu.
- Ajouter les **concombres** à la **marinade**. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter à la **vinaigrette** le mélange pour **salade de chou** et la **moitié** de la **coriandre**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Préparer la sauce aux piments collante et réchauffer les tortillas

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce miel et ail**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, réchauffer les **tortillas** au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Préparer le poulet

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir avec précaution **chaque poitrine de poulet** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Enrober le **poulet** du **reste** de la **mayo épicée**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.
- Lorsque le **maïs** sera grillé, chauffer la même poêle à feu moyen.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Égoutter les **concombres** et jeter la **marinade**.
- Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**. Garnir de **maïs**, de **poulet**, puis de **concombres marinés**.
- Arroser les **tacos** d'un **filet** de **sauce aux piments collante**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!