

Poulet grillé vietnamien

Ingrédients (4 portions):

Marinade du poulet

500g de hauts de cuisses de poulet désossés
2 gousses d'ail - finement hachées
1 c. à thé de gingembre - finement haché
2 oignons verts (partie blanche seulement) - hachés
1 c. à table de jus de lime
2½ c. à table (30g) de cassonade
1 c. à table de miel
2 c. à table de sauce de poisson
1 c. à table de sauce soya claire
1 c. à table de sauce d'huîtres
1/4 c. à thé de poudre de chili
2 c. à table d'huile végétale
1 filet d'huile de sésame

Accompagnements

Riz jasmin ou vermicelles de riz
Laitue iceberg
Concombre - coupé en tranches
Tomate - coupée en tranches
Sauce de poisson trempette
Coriandre
Légumes marinés
Sauce d'échalotes (optionnelle)
Rouleaux impériaux (optionnels)

Étapes

Enlever le surplus de gras des hauts de cuisses. Égaliser l'épaisseur des morceaux en coupant de côté puis en "ouvrant" la cuisse. Ceci aidera à avoir une cuisson plus uniforme.

Mariner le poulet avec tous les ingrédients de la marinade pour minimum 30 minutes, mais idéalement un 3-4 heures

Chauffer un poêlon à feu moyen avec un petit fond d'huile végétale. Mettre les morceaux de poulet et cuire environ 3-4 minutes de chaque côté. Mettre un couvercle sur le poêlon pour essayer de mieux distribuer la chaleur. Dans la dernière minute, retirer le couvercle afin que l'eau puisse s'évaporer et que le poulet puisse mieux griller. Attention, les temps de cuissons vont varier beaucoup d'une personne à l'autre. On veut cuire jusqu'à ce que chaque côté soit grillé, mais pas brûlé. Vérifier que le poulet est bien cuit en le coupant sur la partie la plus épaisse.

Servir le poulet avec du riz, quelques morceaux de laitue, concombre et tomate, quelques légumes marinés (voir notre recette), un petit bol de sauce de poisson trempette (voir notre recette) et décorer le plat avec quelques morceaux de coriandre fraîche. Les rouleaux impériaux sont un bon accompagnement pour ce plat, mais sont optionnels. Même chose pour la sauce d'échalotes.