

Poulet frit chinois au miel

Ingrédients (4 portions):

Marinade du poulet:

1lb (454g) de hauts de cuisses de poulet désossés
1½ c. à table de sauce soya claire
2 c. à thé de vin de cuisson Shaoxing
2 gousses d'ail - hachées finement
1 oeuf
2 c. à table de fécule de maïs

Panure:

100g de fécule de maïs
50g de farine tout usage
1/2 c. à thé de poudre à pâte (levure chimique)
1/4 c. à thé de sel
180-200ml d'eau froide

Fécule de maïs (Garder un bol séparé avec juste de la fécule)

Sauce au miel:

1/2 tasse (125ml) de miel
3 c. à table de sirop de maïs
2 c. à table de sauce soya claire
1 c. à table de vin de cuisson Shaoxing
2 c. à thé de vinaigre blanc

Garnitures et accompagnements

Graines de sésame
Oignons verts - coupés en rondelles
Riz jasmin ou vermicelles de riz

Préparation

Couper le poulet en morceaux de 3-4cm puis mélanger avec tous les ingrédients de la marinade. Masser le poulet à la main pour 3 minutes afin de bien faire pénétrer les saveurs. Couvrir et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Mélanger tous les ingrédients de la panure et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'à ce que le poulet soit prêt.

Préchauffer la friteuse ou l'huile dans un wok à 350°F (175°C).

À 5 minutes de la fin de repos du poulet, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole. Amener à ébullition pour 30 secondes, puis retirer du feu. Couvrir et laisser de côté.

Tremper les morceaux de poulet marinés dans la fécule de maïs, puis ensuite dans la panure liquide. Déposer dans l'huile et cuire 3 minutes. Sortir ensuite le poulet et déposer sur un papier absorbant.

Note: En utilisant une friteuse, il faut d'abord abaisser le panier. Après avoir déposé 2 ou 3 morceaux de poulet, il faut aller tout de suite les décoller du panier, si on attend trop ils vont rester pris.

Après avoir cuit tout le poulet, frire une deuxième friture pour 1 minute et 30 secondes (ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et la panure croustillante). Une deuxième friture va garder la panure croustillante plus longtemps.

Note: Si on ne veut pas faire 2 fritures, on peut aussi frire qu'une fois pendant 4 minutes environ, mais la panure ramollira un peu plus vite avec la sauce.

Mettre le poulet frit dans un grand bol puis y verser la sauce au miel (commencer avec la moitié de la sauce et en ajouter au besoin). Bien remuer le tout pour que chaque morceau ait une mince couche de sauce.

Garnir avec des graines de sésames et des oignons verts. Le poulet peut être mangé tel quel ou être servi avec du riz jasmin ou des vermicelles de riz.