

Poulet Soo Guy

Ingrédients (2 portions)

Panure

1/2 tasse (75g) de farine tout-usage
1/3 tasse (50g) de féculé de maïs
1 c. à table de poudre à pâte (levure chimique)
2 c. à thé de poudre de bouillon de poulet
1 pincée de poivre blanc
1 c. à thé d'huile de canola
1 œuf
100ml d'eau très froide

Sauce rouge (sucrée)

165ml d'eau
1/2 tasse (115g) de sucre
2½ c. à table de ketchup
4 c. à thé de vinaigre blanc
1 c. à thé de sauce soya claire
1/2 c. à thé de poudre de betterave
1 pincée de sel
4 c. à thé de féculé de maïs
4 c. à thé d'eau

Autres ingrédients

2 poitrines de poulet désossées
Sel
Poivre noir
Laitue Iceberg - coupée finement
Huile pour friture (canola)

Sauce brune asiatique (salée)

1½ c. à table (25g) de beurre
1½ c. à table de farine tout usage
1 tasse (250ml) de bouillon de poulet
1/2 tasse (125ml) d'eau
1 c. à table de sauce d'huîtres
1 c. à table de sauce soya claire
2 c. à thé de sucre
1 c. à thé de poudre d'oignon
1/4 c. à thé d'huile de sésame
1 pincée, ou jusqu'à 1/8 c. à thé de poivre blanc
2 pincées de poivre noir
5 c. à thé de féculé de maïs
5 c. à thé d'eau

Préparation

Préparer la panure en mélangeant tous les ingrédients secs ensemble. Ajouter ensuite l'huile, l'œuf et l'eau très froide. Très bien mélanger au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Mettre au réfrigérateur pour 15 minutes.

Couper les poitrines de poulet en deux afin de réduire l'épaisseur. Écraser le poulet avec un marteau à viande, en utilisant le côté lisse. On doit essayer d'avoir un morceau avec une épaisseur uniforme. Donner ensuite de très légers coups de couteau, avec le côté coupant de la lame, en faisant un quadriller. On ne doit pas couper le poulet, mais juste faire des petites encoches des deux côtés.

Mettre une pincée de sel et de poivre noir sur chacune des poitrines, quantité au goût.

Chauffer l'huile dans une marmite ou dans un wok en métal, la température doit être autour de 350°F (175°C).

Sortir la panure du réfrigérateur et remuer un peu au fouet. Tremper généreusement 2 morceaux de poitrine de poulet dedans en les retournant 2-3 fois. Déposer délicatement les morceaux de poulet dans l'huile, puis cuire pour 8 minutes (4 minutes de chaque côté). Pendant que les 2 premiers morceaux cuisent, garder la panure au réfrigérateur.

Lorsque le poulet est bien cuit, déposer sur un essuie-tout pour absorber l'huile. Couper ensuite le poulet en petites tranches de 2cm, et servir sur un lit de laitue Iceberg.

Sauce rouge:

Dans une casserole, mettre tous les ingrédients de la sauce rouge ensemble, sauf les 4 c. à thé et d'eau qui serviront à épaissir. Amener à ébullition.

Dans un petit bol séparé, mélanger 4 c. à thé de féculé de maïs avec 4 c. à thé d'eau. L'ajouter à la casserole une fois que la sauce bout, et laisser bouillir 30-60 secondes afin de bien épaissir le mélange. Retirer ensuite du feu.

Sauce brune asiatique

Dans une casserole, préparer un roux en chauffant à feu moyen le beurre et la farine. Remuer afin de combiner les deux. Lorsque la couleur est brune/orangée, ajouter tous les autres ingrédients, sauf la féculé de maïs et les 5 c. à thé d'eau qui serviront à épaissir. Amener la sauce à ébullition.

Dans un petit bol séparé, mélanger 5 c. à thé de féculé de maïs avec 5 c. à thé d'eau. L'ajouter à la casserole une fois que la sauce bout, et laisser bouillir 30-60 secondes afin de bien épaissir le mélange. Retirer ensuite du feu.