

POULET FRIT SAUCE AIGRE-DOUCE MANGUE ET GINGEMBRE



Par

Luana Belmondo

Dans

**Ep.01 - Luana cuisine
sucré salé**

INGRÉDIENTS :


- 4 cuisses de poulet
- 1 jus de citron
- 80 g de sucre
- 12 cl de vinaigre blanc
- 5 cl d'eau
- 25 g de concentré de tomates
- 1 mangue
- 2 sucrines
- 50 g de pousses d'épinard
- 180 g de farine
- 260 g de bière
- 5 filaments de safran
- 1/2 cuil. à café de gingembre moulu
- 2 branches de romarin
- 1 petit bouquet de thym
- 1 botte de ciboulette
- 2 pincées de paprika
- Huile de tournesol Huile de tournesol
- Huile d'olive, jus de citron Huile d'olive, jus de citron
- Sel


RECETTE :


Notez cette recette !

1. Désossez le poulet et coupez-le en gros morceaux.
2. Nettoyez la mangue et coupez-la en petits dés. Incisez la chair du poulet et glissez à l'intérieur les morceaux de mangue.
3. Dans un bol, disposez le poulet avec le romarin et le thym hachés ; le jus du citron, le paprika, le sel et le gingembre. Laissez mariner 15 min.
4. Préparez l'appareil à friture. Dans un bol, fouettez la farine avec la bière bien froide, le safran et une pincée de sel. Réservez au frais.
5. Préparez la sauce aigre-douce ; dans une petite casserole versez le vinaigre, l'eau et le sucre, laissez réduire de moitié puis ajoutez le concentré de tomate.
6. Epongez les morceaux de poulet pour enlever toute l'humidité ; passez-les dans la pâte et faites-les frire dans une sauteuse avec un fond d'huile chauffée à 160°C.

PRÉPARATION :

 30 minutes

 15 minutes

 4 personnes

 Facile

7. Quand les morceaux sont dorés ; déposez-les sur du papier absorbant.
8. Dressez le poulet dans des assiettes, accompagnez d'une salade de pousses d'épinard et de ciboulette ciselée assaisonnée de citron et d'huile d'olive. Arrosez de sauce ou proposez-la dans un petit bol à côté.