

COUPE DE SALADE DE POULET THAÏ ÉPICÉE (LAB GAI)



Par

Lorraine Pascale

Dans

**Devenir un meilleur
cuisinier**


INGRÉDIENTS :


- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 gros blancs de poulet (env. 225 g chacun) hachés
- Fleur de sel et poivre noir fraîchement moulu
- 2 c. à soupe de sauce de poisson
- Le jus de 1 citron vert
- 1 c. à café de sucre brun en poudre
- 3 oignons nouveaux hachés finement
- 1/4 de concombre
- 1-2 piments rouges finement tranchés, épépinés
- 1 cm de racine de gingembre fraîche, pelée et hachée finement
- 1/2 bouquet de coriandre, les feuilles et les tiges hachées grossièrement (environ 2 c. à soupe)
- 1/2 bouquet de menthe, feuilles seulement, déchirées
- 1 poignée d'arachides salées non grillées (environ 50)


RECETTE :

1. Versez l'huile dans une grande poêle à frire placée sur feu vif. Ajoutez le poulet haché. Salez, poivez et laissez cuire pendant 4-5 min en remuant régulièrement et en le séparant au fur et à mesure, jusqu'à ce qu'il passe du rose au blanc. Vérifier la cuisson, puis une fois cuit, filtre le poulet à la passoire au dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Laissez refroidir pendant cinq minutes tout en laissant s'écouler le jus en excès.
2. Dans un saladier, versez la sauce de poisson, le jus de citron vert et le sucre. Laissez ce dernier se dissoudre. Ajoutez les oignons nouveaux, le concombre, le piment rouge, le gingembre, la coriandre, la menthe à l'exception d'une petite poignée de feuilles de menthe et de cacahuètes et le poulet. Mélangez le tout. Goûtez et ajoutez des ingrédients selon votre goût.
3. Disposez 3 feuilles de laitue dans 4 assiettes. Garnissez chaque feuille de deux cuillerées du mélange. Parsemez de feuilles de menthe. Servez.

PRÉPARATION :

 20 minutes

 5 minutes

 4 personnes

 Facile

