



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux

## Poulet frit caramélisé à la coréenne

Pour 3 personnes | Très facile

45 min | **5.01€** La portion (prix indicatif)



Un poulet frit ET caramélisé avec la délicieuse sauce OG de The Family Sauce. A servir avec un riz blanc (non compris dans le kit).

### Les ingrédients

- **800 g** de Pilon de poulet
- **3 c à s** de Sauce OG
- **40 g** de Cacahuète (pour recette)
- **2 pièce** de Oeuf
- **45 g** de Féculé de pomme de terre
- **35 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **0.5 c à c** de Levure chimique
- **1 l** de Huile, graisse pour friture
- **1 gousse** de Ail
- **70 g** de Beurre doux
- **1 c à s** de Sauce soja salée
- **80 g** de Sucre en poudre
- **1 c à s** de Miel (assez liquide)

### Étapes de préparation



**Préparation** : 20 min



**Cuisson** : 25 min



**Attente** : 0 min

### La préparation

- 1 Entaillez 800 g de pilons de poulet sur 5 mm au niveau de la chair de chaque côté.
- 2 Mettez-les dans un saladier large. Ajoutez plus ou moins de sauce (env. 3 càs) pour que tout le poulet soit bien nappé.

Astuce : ajoutez  $\frac{1}{4}$  càc de bicarbonate de soude pour attendrir la viande.

Mélangez à la main. Faites mariner au moins 30 min au frais si vous avez le temps, voire plusieurs heures sans problème.

- 3 Pendant ce temps, hachez en petits morceaux 40 g de cacahuètes.
- 4 Hachez finement 1 gousse d'ail.
- 5 Préparez les pesées pour la sauce. 70 g de beurre dans une poêle large (ne le faites pas fondre tout de suite), 1 càs de sauce soja et 80 g de sucre dans un premier bol et 1 càs de miel dans un second.

## La cuisson

On vous donne une petite astuce pour que le poulet soit bien croustillant : la double friture (cf. étape n°4). Bien sûr, sautez cette étape si vous voulez vous faciliter la tâche.

- 6 Environ 20 minutes avant de passer à table (ou quand le poulet a mariné), faites chauffer l'huile dans une casserole à 175°C ou bien préchauffez une friteuse à 175°C.
- 7 Dans le saladier contenant le poulet, ajoutez 2 œufs, 35 g de farine, 45 g de fécule de pomme de terre et 1/2 càc de levure chimique. Mélangez bien pour imprégner les pilons de poulet.
- 8 Vérifiez que l'huile est à température en y plongeant quelques gouttes de panure. De grosses bulles doivent apparaître immédiatement.  
Plongez-y le poulet un par un. Faites légèrement dorer env. 10 min en retournant les pilons de temps en temps.
- 9 Mettez-les de côté dans une passoire et laissez l'huile revenir à température (175°C).
- 10 Faites une double friture pour donner une texture extra-croustillante au poulet. Replongez les pilons pré-frits dans l'huile pendant 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits (fiez-vous à la couleur de la panure).
- 11 Mettez-les de nouveau à égoutter.
- 12 Préparez la sauce : faites fondre le beurre avec 1 gousse d'ail à feu doux dans la poêle. Attendez que l'ail soit doré.
- 13 Versez immédiatement la sauce soja et le sucre. Mélangez jusqu'à ce que le sucre ait fondu
- 14 Ajoutez le miel. Attendez que la sauce bouillonne, puis ajoutez le poulet frit et les cacahuètes. Mélangez rapidement pour napper le poulet avec la sauce.
- 15 Servez sans attendre. Accompagnez-les de riz blanc pour un repas complet.  
Vous pouvez parsemer des graines de sésame doré sur le poulet frit si vous voulez.