



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Poulet au miso d'Ottolenghi

 Pour 2 personnes

 Très facile

 80 min

5.80€ La portion (prix indicatif)



Ou quand la cuisine levantine s'inspire des ingrédients nippons.

Les ingrédients

- 4 **pièce** de Pilon de poulet
- 140 g de Riz rond blanc
- 8 **brin** de Coriandre fraîche
- 1 **pièce** de Petit piment oiseau frais
- 5 **pièce** de Cébette
- 2.5 **c à c** de Mirin
- 15 g de Sirop d'érable
- 2.5 **c à c** de Sauce soja salée
- 20 g de Miso barley (soja et orge)
- 10 g de Gingembre frais
- 1 **gousse** de Ail
- 1 **pièce** de Citron vert non traité

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 60 min



Attente : 0 min

Si vous n'avez pas de four, pas d'inquiétude vous pouvez quand même cuire ce poulet dans un faitout.

Faites revenir les pilons de poulet dedans (étape N°3). Enlevez-les et essuyez grossièrement pour enlever l'excédent de gras. Procédez à l'identique et utilisez un couvercle à la place de l'aluminium.

- 1 Séparez les tiges et les feuilles de coriandre. Coupez les tiges en morceaux de 2 cm. Mettez-les de côté. Conservez les feuilles pour une autre recette.

- 2 Préchauffez votre four à 220°C en chaleur traditionnelle.
- 3 Entaillez 4 pilons de poulet sur 5 mm au niveau de la chair, de chaque côté.
Chauffez une poêle avec 1 càs d'huile. Ajoutez les pilons de poulet et env. ¼ de càc de sel. Dorez-les à feu moyen en les tournant petit à petit.
- 4 En parallèle, mélangez dans un saladier 2½ càc de mirin, 2½ càc de sauce soja, 2½ càc de sirop d'érable et 1 grosse càs de pâte de miso. Avec une râpe, râpez l'équivalent d'1 càc de zeste de citron vert, 1 gousse d'ail et 10 g de gingembre frais épluché (astuce de chef : utilisez le creux d'une cuillère pour les éplucher plutôt que l'économe ou le couteau). Finissez en ajoutant 1 càs de jus de citron vert. Mélangez pour bien dissoudre la pâte de miso.
Ajoutez-y les pilons quand ils sont dorés. Mélangez pour les enrober.
- 5 Rincez et séchez 4 oignons cébettes. Coupez-les en 2 pour séparer le blanc du vert, et coupez les parties blanches en 2 dans la largeur, en les gardant maintenues au niveau de la racine. Mettez le tout dans un plat à gratin.
Lavez, coupez en 2 et épépinez 1 petit piment rouge. Mettez-les dans le plat à gratin. Ajoutez aussi les tiges de coriandre.
- 6 Placez les pilons sur les aromates dans le plat à gratin. Répartissez uniformément la marinade dessus.
Couvrez le plat avec une feuille d'aluminium. Enfournez dans le four à mi-hauteur pendant 20 minutes.
- 7 Après 20 minutes, retournez le poulet et arrosez-le avec le jus.
Faites cuire 30 minutes de plus sans aluminium, en retournant/arrosant le poulet après 15 minutes.
- 8 Faites cuire 140 g de riz une quinzaine de minutes avant que le poulet soit cuit.
Coupez 1 oignon cébette en fines rondelles.
- 9 Servez le riz et le poulet avec les oignons cébettes et coriandre cuits dans la sauce.
Parsemez de lamelles d'oignon cébette. Arrosez le tout avec le jus de cuisson. C'est prêt !