

Poulet croustillant épicé en tuto vidéo

Notre blogueuse culinaire Zoe Torinesi et sa petite équipe testent les recettes Denner avec passion jusqu'à ce qu'elles soient non seulement vraiment délicieuses, mais aussi réalisables en un tour de main. Différentes variantes de panure ont ainsi été testées pour cette recette. Le résultat final obtenu avec la farine de panko est de loin le plus convaincant. Le panko est une variété de chapelure typique de la cuisine asiatique, fabriquée à base de mie de pain, donc sans croûte. Les miettes deviennent ainsi poreuses et bien plus croustillantes.

Conseil pour frire sans thermomètre: pour vérifier si l'huile est suffisamment chaude, trempez-y le bout d'une louche en bois. Si des bulles se forment immédiatement autour du bois, vous pouvez y aller. Lorsque l'huile gicle fortement pendant la friture et/ou si la panure grille, la température est trop élevée.

Il est également important de chauffer l'huile lentement, car sa température varie beaucoup moins rapidement que celle de l'eau, par exemple.

Et encore une remarque sur l'élimination des huiles: il ne faut en aucun cas vider l'huile dans l'évier ou les toilettes, la graisse pollue les eaux usées et peut provoquer des bouchons dans les canalisations. C'est pourquoi il faut toujours mettre l'huile usagée de côté et l'apporter aux points de collecte appropriés.

Poulet

- 500 g de blanc de poulet
- 1 grosse gousse d'ail, pressée
- 2 cc de poivre de Cayenne
- 2 cc d'oignon en poudre
- 2 cc de gingembre frais, pressé dans un presse-ail
- 3½ dl de babeurre
- 1 œuf battu
- 2 cs de sirop d'agave ou de miel liquide
- ½ cc de sel

Panure

- 80 g de farine
- 100 g de farine de panko
- 2 à 3 cc de flocons de piment, selon les goûts
- 1 cc de paprika en poudre
- 2½ cc de sel
- Environ 6 dl d'huile pour la friture, p. ex. huile de colza

Poulet

1. Rincez les blancs de poulet sous l'eau courante, épongez-les et coupez-les en morceaux d'environ 40 grammes chacun. Déposez-les dans un récipient.
2. Ajoutez maintenant les ingrédients suivants: ail pressé, poivre de Cayenne, oignon en poudre, gingembre, babeurre, œuf, sirop d'agave ou miel et sel et mélangez bien le tout.
3. Recouvrez le récipient d'un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, idéalement 8 heures. Afin que la viande ne soit pas trop froide lors de la friture, sortez le récipient du réfrigérateur 45 minutes avant la cuisson et laissez-le (avec le liquide et le poulet) à température ambiante.

Panure

1. Versez la farine dans une assiette creuse et placez-la à côté du récipient contenant le poulet. Dans une deuxième assiette, mélangez la farine de panko, les flocons de chili, le paprika en poudre et le sel.
2. Passez les morceaux de poulet d'abord dans la farine, puis dans le liquide et pour finir dans le panko. Continuez ainsi

jusqu'à ce que tous les morceaux soient panés.

3. Chauffez lentement l'huile dans une petite casserole. Si vous possédez un thermomètre de cuisine, attendez que l'huile atteigne une température d'environ 150 degrés. Si vous n'en avez pas, suivez le conseil mentionné plus haut.
4. Commencez par mettre un seul morceau dans l'huile, avec précaution, pour vérifier que l'elle n'est pas trop chaude. La croûte peut être brune à légèrement foncée, mais elle ne doit en aucun cas brûler.
5. Il est ensuite possible de faire frire plusieurs pièces à la fois. Après environ 5 à 6 minutes, les morceaux de poulet croustillants sont prêts et peuvent être sortis de l'huile à l'aide d'une écumoire, puis placés sur une assiette avec du papier absorbant.

Temps de préparation: environ 40 minutes sans temps de repos