

Egg Rolls au poulet

- Les meilleurs egg rolls au poulet du monde entier!



Ingrédients :

Pour les egg rolls :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpée
- 1 lb de poulet désossée
- 3 tasses (750 ml) de chou râpé
- 1/2 tasse (125 ml) de carottes râpées
- 1/2 tasse (125 ml) de fèves germées
- 3 échalotes coupées finement
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1/2 cuillère à thé de flocon de piment de cayenne
- 12 rouleaux à egg rolls
- 1 œuf, battu pour faire dorer

Pour la sauce :

- 1/3 de tasse (85 ml) de sauce soja
- 1/4 de tasse (65 ml) de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

- 1 échalote émincée

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans une grande casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen élevé. Ajouter l'ail, le gingembre, le poulet et le chou. Faire cuire pendant 3 à 4 minutes et ajouter les carottes, les fèves germées, les échalotes, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et les piments de cayenne. Bien mélanger et faire cuire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.
3. Retiré du feu. Il faut que les légumes aient encore un petit croustillant.
4. Placer l'enveloppe d'egg rolls devant vous sur une surface de travail et mettre 3 cuillères à soupe du mélange de poulet au centre.
5. Bien badigeonner la pâte sur les coins avec l'œuf battu et refermer le egg roll.
6. Répéter pour tous les rouleaux!
7. Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin. Mettre les egg rolls sur la plaque.
8. Faire cuire pendant 10 minutes d'un côté, retourner et faire cuire pendant un autre 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.
9. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble.
10. Servir avec la petite sauce!

“

Cette recette de egg rolls au poulet est la seule que vous n'aurez jamais besoin! Non seulement c'est un vrai délice, mais vous pourrez la mettre à votre propre goût! À faire, absolument.

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

