



5 15

Poulet Général Tao croustillant

PORTIONS
6

TEMPS DE
PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE
CUISSON
15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 705; protéines 29 g; matières grasses 40 g; glucides 59 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 65 mg; sodium 1 108 mg

PRÉSENTÉ PAR :



Il suffit d'associer la chapelure panko sans gluten Haïku à du poulet, à des légumes, à une bonne sauce maison ainsi qu'à du riz pour se concocter un festin de semaine qui fait voyager les papilles!

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame rôties
- 60 ml (1/4 de tasse) d' oignons verts hachés

Pour la sauce:

- 15 ml (1 c. à soupe) d' huile de sésame (non grillé)
- 15 ml (1 c. à soupe) d' ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 80 ml (1/3 de tasse) de vinaigre de riz
- 60 ml (1/4 de tasse) de cassonade
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha
- 20 ml (4 c. à thé) de fécule de maïs

Pour le poulet:

- 2 litres (8 tasses) d' huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de farine

- 3 œufs
- 1 sachet de chapelure panko sans gluten Haiku de 200 g
- 450 g (environ 1 lb) de poitrines de poulet sans peau coupées en petites lanières

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'ail et le gingembre 1 minute.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients de la sauce, à l'exception de la fécule de maïs. Remuer et porter à ébullition.
- 3 Délayer la fécule dans un peu d'eau froide et ajouter à la sauce en fouettant. Laisser mijoter de 1 à 2 minutes, jusqu'à épaississement.
- 4 Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.
- 5 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs. Dans la troisième, verser la chapelure. Fariner les lanières de poulet, les tremper dans les oeufs battus, puis les enrober de chapelure. Tremper de nouveau les lanières de poulet dans les oeufs, puis dans la chapelure afin d'obtenir une double panure ultracroustillante.
- 6 Faire frire quelques lanières de poulet à la fois dans l'huile chaude de 3 à 4 minutes. Égoutter sur du papier absorbant.
- 7 Répartir le poulet croustillant dans les assiettes. Napper de sauce, puis parsemer de graines de sésame et d'oignons verts.