



privilèges!



Sandwich au poulet frit avec mayo au cari et salsa à l'ananas

Par Coup de Pouce

Une idée facile pour donner de la fraîcheur à un plat de poulet frit.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 1/2 oignon doux, haché
- 2 cuillères à thé de gingembre frais, râpé
- 2 cuillères à thé de poudre de cari ou d'épices à poulet au beurre
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1 tasse d'ananas
- 1 cuillère à thé de zeste de lime râpé
- 1 cuillère à table de jus de lime
- 1 cuillère à table de basilic frais haché
- 1/2 tasse de farine
- 2 oeufs
- 1 1/2 tasse de chapelure nature
- 2 poitrines de poulet désossées, coupées en lanières (environ 13 oz/400 g en tout)
- 3 tasses d'huile de canola
- 8 petits pains naans

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon et la moitié du gingembre et du cari, et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes. Laisser refroidir complètement le mélange, puis incorporer la mayonnaise. Réserver. Dans un bol, mélanger l'ananas, le reste du gingembre, le zeste et le jus de lime, et le basilic. Réserver.

2. Entre-temps, dans un plat peu profond, mélanger la farine et le reste du cari. Dans un autre plat, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs. Dans un troisième plat, mettre la chapelure. Passer les lanières de poulet, une à la

Préparation	30 minutes
Cuisson	10 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	5 g
Sodium	1200 mg
Sucres	9 g
Protéines	39 g
Calories	915
Total gras	47 g
Cholestérol	175 mg
Gras saturés	9 g
Total glucides	84 g

fois, dans la farine, puis dans l'œuf et dans la chapelure, en les retournant et en pressant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Dans un grand poêlon en fonte, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les lanières de poulet, quelques-unes à la fois, et cuire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposer le poulet sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Tartiner les pains de la mayonnaise réservée. Ajouter les lanières de poulet et garnir de la salsa à l'ananas réservée. Replier les pains sur la garniture.

Bon à savoir

Pour gagner du temps, on peut remplacer les lanières de poulet frites au poêlon par des bâtonnets de poulet pané surgelé (à réchauffer au four).