



## ***Sous-marin au poulet inspiration thaï***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SANDWICHS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2-4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 500 grammes de haut de cuisse de poulet
- Huile végétale
- 2 grands pains sous-marins aux fines herbes

### Marinade :

- 1/8 tasse de sauce soya
- 1/8 tasse d'huile végétale
- 1/8 tasse de cassonade
- 1/2 c. table de sambal oelek
- 3 c. thé de jus de lime
- 3 c. thé de sauce de poisson
- 1/2 c. thé de basilic séché
- 1/2 c. thé de gingembre moulu
- 1/4 c. thé de poudre de curcuma
- 1/4 c. thé de poudre d'ail

### Garniture :

- Mélange à salade asiatique (chou rouge, salade et chou vert)
- Juliennes de carottes
- Rondelles de radis
- Coriandre fraîche

- Vinaigrette asiatique du commerce
- Graines de sésame

## Préparation

---

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Ajouter le poulet et bien mélanger. Faire mariner le poulet 30 minutes dans au frigo.
3. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile. Cuire les hauts de cuisse avec la marinade pendant 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et caramélisés.
4. Couper les hauts de cuisse en lanière. \*
5. Répartir les hauts de cuisse dans les pains.
6. Ajouter la garniture au choix, arroser d'un peu de vinaigrette asiatique.
7. Déguster

\*Vous pouvez envoyer les lanières de poulet au congélateur. Elles seront prêtes à être utilisées pour une journée chaude. Il suffira à ce moment, de réchauffer le poulet au four micro-ondes. Doubler ou tripler la recette pour en faire une belle réserve. Les lanières sont super bonnes en version salade. Un impératif à avoir dans le congélateur.