

**Temps de cuisson :** 20-25 minutes

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Degré de difficulté :** facile

**Portion :** 4



## Salade Bangkok au poulet

### Ingrédients :

Poulet pané :

- 2 grosses poitrines de poulet, coupées en cube
- 1/3 tasse de farine
- 1 tasse de chapelure assaisonnée
- 2 œufs, légèrement battus

Sauce pour le poulet :

- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse de vinaigre de vin blanc
- 1/2 tasse de miel
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 3/4 c. table de sauce au chili à l'ail ou plus si vous aimez la sauce plus piquante
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 1 tronçon d'un pouce de gingembre frais, pelé et finement haché
- 1 c. thé de sel

Vinaigrette :

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de vinaigre de vin blanc
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/4 c. thé de moutarde sèche



- 2 c. thé de sucre
- ½ c. thé de sel
- Poivre au goût

#### Salade :

- 6 tasses de laitue
- 2 tasses de roquette
- 1 tasse de chou rouge, émincé
- 4 clémentines, épluchées
- 1 ½ tasse de morceaux d'ananas frais
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en juliennes
- Facultatif : Graines de sésame et nouilles frites

#### Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Mettre la farine, les œufs battus et la chapelure dans 3 bols distincts.
3. Rouler les morceaux de poulet un à la fois dans la farine, ensuite dans l'œuf et pour finir, dans la chapelure. Déposer les morceaux de poulet pané sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
4. Cuire au four pendant 20 minutes en les retournant à la mi-cuisson. Allonger le temps de cuisson si le poulet n'est pas entièrement cuit.
5. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit chaudron. Porter à ébullition et réduire la chaleur à feu moyen.
6. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Brasser de temps à autre.
7. Pendant que la sauce et le poulet cuisent, faire la vinaigrette.
8. Dans un pot Masson ou un bol, bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
9. Monter les assiettes en déposant la laitue, la roquette et le chou dans le fond de l'assiette.
10. Garnir de morceaux de clémentine et d'ananas.
11. Ajouter quelques juliennes de poivrons et arroser d'un peu de vinaigrette (au goût).
12. Mélanger ensuite le poulet dans la sauce et bien enrober le poulet en brassant délicatement.
13. Déposer le poulet sur la salade et garnir de graines de sésame ou de nouilles frites au choix. Déguster.
14. Conserver le reste de la vinaigrette au réfrigérateur.