



Poulet Bang Bang



Poulet Bang Bang ? C'est le filet de poulet poché, attendri par des coups de bâton (Bang en chinois) et puis effiloché avec les mains. "Bang Bang" signifie à la fois le bâton et l'onomatopée du bruit de tape. Ce poulet est servi avec une sauce bien relevée. Une spécialité du Sichuan.

Ingédients : Pour 4 personnes (si servi en entrée)

<i>Pour la base du plat :</i>	<i>Pour la sauce :</i>
<i>250 g de filet de poulet</i>	<i>45 ml d'huile de tournesol</i>
<i>3 tranches de 2 cm de gingembre épluché</i>	<i>15 ml de sauce de soja claire</i>
<i>Eau</i>	<i>15 ml de vinaigre de riz noire</i>
<i>La tige d'un oignon nouveau</i>	<i>5 gr de sucre cristallisé</i>
	<i>5 gr de poivre du Sichuan</i>
	<i>5 gr de sésames blancs</i>
	<i>4-5 piments rouges séchés</i>

Préparation :

Mettre le filet de poulet entier dans l'eau froide avec 3 tranches de gingembre. L'eau doit couvrir complètement le poulet. Cuire 10 min dans l'eau frémissante.

Plonger de suite le poulet dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Bien égoutter et essuyer avec du papier absorbant.

Effiloche le poulet dans le sens des fibres avec les mains en délicatesse.

Mettre l'huile dans une casserole, ajouter le poivre du Sichuan, les piments séchés coupés et le sésame, chauffer le tout à feu moyen, dès que l'on sent l'odeur des épices se dégager, arrêter la cuisson .

On peut filtrer cette huile pour éviter les graines de poivre du Sichuan et les bouts de piments.

Couper la tige d'un oignon nouveau en très fines juliennes (la partie au milieu). Mélanger la sauce de soja, le vinaigre, le sucre avec l'huile aromatisée.

Dresser les filaments de poulet dans une assiette, mettre la sauce mélangée par-dessus, puis les juliennes d'oignon nouveau. Avant de servir, mélanger le tout pour que le poulet soit couvert de sauce de façon homogène.

On peut également ajouter quelques feuilles de coriandre coupées.