

Salade asiatique de potiron et de poulet croustillant (Plats principaux à base de viande)



Préparation

Broyer les piments et les graines de coriandre dans un mortier, puis ajouter la cannelle moulue et une bonne pincée de sel et de poivre. Retirer les graines du potiron et les mettre de côté. Couper le potiron en tranches de 2 cm, les disposer dans un plat allant au four et les recouvrir d'huile. Saupoudrer avec les épices moulues, bien mélanger, puis faire cuire à 180°C pendant 40 minutes. Laver les graines de potiron en éliminant les résidus de fibres. Assaisonner avec du sel et du poivre, ajouter un peu d'huile d'olive et les faire griller dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien croquantes. Pour la sauce, verser le zeste et le jus d'un citron vert dans un bol et ajouter la même quantité d'huile et de sauce soja. Incorporer le sucre dans le mélange, avec les piments et le persil haché. Inciser la peau du poulet avec un couteau. Ajouter le sel aux morceaux de poulet et les faire dorer à feu vif des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ensuite, couper le poulet en tranches. Pendant que le poulet et le potiron sont encore chauds, les mélanger avec les feuilles de persil et la moitié de la menthe. Verser la sauce par-dessus et bien mélanger. Servir saupoudré de coriandre fraîche et de menthe.

Conseils

Pour nettoyer correctement le potiron, vous devez d'abord le couper en deux, puis le couper en tranches: à ce stade, nettoyez-le avec une cuillère, en soulevant délicatement les filaments, afin de pouvoir découper les tranches en cubes.

Anecdotes

Il y a une expression italienne «avere sale in zucca» (littéralement «avoir du sel dans le potiron») qui signifie avoir du bon sens. Cela vient du fait que les potirons sont des légumes composés principalement d'eau, et donc il est difficile d'y trouver du sel et il faut en ajouter.

Information

Préparation 120 minutes

Temps total 45 minutes

Pour X Pour 2 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Poulet (2 cuisses de poulet)

Menthe (Un bouquet de menthe fraîche)

Coriandre (Une cuillère à café de graines de coriandre)

Piment (Trois piments frais)

Cannelle (Une demi-cuillère à café de cannelle)

Sel

Poivre

Potiron (Un potiron mûr)

Citron vert (Un citron vert)

Huile d'olive extra vierge

Sauce soja

Sucre roux (Une cuillère à café de sucre)

de canne)

Persil (Un petit bouquet de persil)