POULET « FRIT-NON-FRIT » AVEC SALADE DE CAROTTES ET DE MAÏS

DIFFICULTÉ : Haute

NÉCESSITE DE L'AIDE Oui

PORTIONS

INGRÉDIENTS

POUR LE POULET :

- ***3 tasses de farine***
- ***8 œufs***
- ***4 tasses de chapelure*** (peut également être du panko ou simplement de la farine)
- ***4 morceaux de hoja santa*** (ou de coriandre)
- ***60 g de feuilles d'épazote*** (ou de thym, fenouil, aneth, ou toute autre herbe)
- ***4 cuisses de poulet***
- ***100 g de beurre*** (alternatives : huile d'olive ou de tournesol)

POUR LA SALADE DE CAROTTES ET DE MAÏS :

- ***2 tasses de grains de maïs***
- ***1 tasse de carottes***

POUR L'ÉMULSION DE CORIANDRE :

- ***200 g de tiges de coriandre***
- ***2 tasses d'huile d'olive***
- ***Sel*** selon le goût
- Quantité d'eau nécessaire

PRÉPARATION

POUR LE POULET :

1. Préchauffer le four à 170°C et verser la farine dans un bol.
2. Dans un autre bol, battre les œufs. Mélanger la chapelure avec le sel dans un autre bol et l'ajouter à la chapelure.
   Ajouter au mélange les feuilles d'*epazote* et de *hoja santa* finement hachées.
3. Tremper les cuisses de poulet d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.
4. Placer du beurre sur une plaque de cuisson et ajouter les cuisses de poulet, puis ajouter un cube de beurre sur chaque cuisse.
5. Cuire au four pendant environ 18 minutes à 74°C (vous pouvez utiliser un thermomètre pour vérifier si le poulet est bien cuit ou vous pouvez également faire une petite entaille, la viande doit être blanche et non rose, mais juteuse).

POUR L'ÉMULSION DE CORIANDRE :

1. *Blanchir* les tiges de coriandre dans de l'eau, elles doivent être d'un vert éclatant. Transférer les tiges dans un bol contenant de l'eau froide et des glaçons.
2. Mixer les tiges de coriandre en ajoutant progressivement l'huile d'olive.
3. Ajouter du sel selon votre goût.

POUR LA SALADE DE CAROTTES ET DE MAÏS :

1. Dans une casserole, verser les grains de maïs et les faire cuire dans de l'eau bouillante avec un peu de sel pendant 8 minutes.
2. Laver les carottes et les couper en deux.
3. Placer les légumes dans un bol et ajouter l'émulsion de tiges de coriandre.

Blanchiment : *Il s'agit d'une cuisson très courte. Les aliments sont plongés dans l'eau bouillante pendant quelques secondes ou quelques minutes en fonction de l'aliment.*