

Poulet aigre-doux cantonais authentique (囍囍)

🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 15m

🥚 œufs 🥛 soja

Táng cù jī — version chinoise authentique du poulet aigre-doux. Poulet velouté (velveting au blanc d'œuf et féculé), saisi à l'huile tiède puis au wok, enrobé d'une sauce aigre-douce au vinaigre noir de Chinkingiang, sucre roc et pâte de tomate. Poivrons rouges et verts, oignon. Servi sur riz jasmin. Pas d'ananas.

Cantonaise / Chine

INGRÉDIENTS

□ cuisses de poulet, <i>ou blancs, désossées, sans peau</i>	500 g	□ gingembre frais	15 g
□ blanc d'oeuf	1	□ oignons verts	20 g
□ vin de shaoxing	15 ml	□ vinaigre noir de chinkingiang, <i>ou balsamique à défaut</i>	30 ml
□ sauce soja claire	5 ml	□ vinaigre de riz	15 ml
□ fécule de maïs	10 g	□ sucre roc, <i>ou cassonade non raffinée</i>	45 g
□ poivre blanc	1 g	□ sauce soja claire	15 ml
□ poivron rouge	1	□ pâte de tomate	15 g
□ poivron vert	1	□ fécule de maïs	3 g
□ oignon jaune, <i>moyen</i>	1	□ huile neutre	300 ml
□ gousses d'ail	3	□ riz jasmin, <i>cuit à l'eau, méthode absorption 1:1,25</i>	300 g

PRÉPARATION

— Velveting du poulet —

1. Couper 500 g de *cuisses de poulet* en morceaux de 2-3 cm.
2. Dans un *bol*, mélanger le poulet avec 1 *blanc d'oeuf*, 1 càs de *vin de shaoxing*, 1 càc de *sauce soja claire*, 1 càs de *fécule de maïs* et ½ càc de *poivre blanc*.
3. Masser doucement le poulet avec les mains pour que la marinade pénètre et forme une pellicule brillante. Laisser reposer *30 minutes* au *réfrigérateur*.

— Mise en place —

4. Couper 1 *poivron rouge* et 1 *poivron vert* en gros morceaux de 3 cm.
5. Couper 1 *oignon jaune* en gros quartiers, séparer les pétales.
6. Hacher 3 *gousses d'ail* finement et râper 1 càs de *gingembre frais*.
7. Émincer 2 brins d'*oignons verts* en segments de 2 cm, séparer blanc et vert.

— Sauce aigre-douce —

8. Dans un petit *bol*, mélanger 2 càs de *vinaigre noir de chinkiang*, 1 càs de *vinaigre de riz*, 3 càs de *sucres*, 1 càs de *sauce soja claire*, 1 càs de *pâte de tomate*, 100 ml d'eau et 1 càc de *fécule de maïs*.
9. Fouetter pour dissoudre complètement la fécule. Réserver.
- *Pré-cuisson du poulet dans l'huile tiède* —
10. Dans un *wok* ou une sauteuse profonde, chauffer 300 ml d'*huile neutre* à environ 140°C (285°F). Test de la baguette : plongée dans l'huile, elle doit immédiatement produire de petites bulles vives tout autour.
11. Plonger les morceaux de poulet veloutés par petites quantités. Les séparer délicatement à la baguette. Cuire *40 secondes*, jusqu'à ce que la pellicule blanche prenne et que le poulet soit tout juste opaque en surface — il finira sa cuisson avec la sauce au wok.
12. Retirer à l'écumoire, égoutter sur grille.
13. Garder 2 càs d'huile pour la suite, filtrer et conserver le reste pour un autre usage.

— *Sauté des légumes* —

14. Dans le wok vidé, remettre les 2 càs d'huile réservées. Chauffer à feu très vif.
15. Faire sauter l'ail, le gingembre et les blancs d'oignons verts *15 secondes* pour parfumer.
16. Ajouter les poivrons rouges et verts, et l'oignon en quartiers. Sauter à feu vif en remuant régulièrement *90 secondes* — les légumes doivent se colorer légèrement et garder du croquant.

— *Montage* —

17. Remettre le poulet dans le wok. Verser la sauce aigre-douce.
18. Mélanger énergiquement à feu vif *60 secondes*, le temps que la sauce épaississe et devienne brillante, nappant parfaitement le poulet et les légumes.
19. Hors du feu, ajouter les verts d'oignons verts. Mélanger.

— *Service* —

20. Dresser dans un plat de service ou directement dans quatre bols.
21. Accompagner de *riz jasmin* à part.
22. Garnir éventuellement de graines de sésame grillées blanches.

Variante avec ananas : certaines versions cantonaises modernes (notamment hongkongaises) intègrent 150 g d'ananas en morceaux à l'étape des légumes. Si on veut la version complète du gu lao rou moderne, l'ajouter après les poivrons.

Velveting à l'eau au lieu de l'huile : à défaut d'huile en quantité pour la pré-cuisson, pocher le poulet mariné dans une casserole d'eau à frémissement doux ~{60%secondes} jusqu'à ce qu'il blanchisse. Égoutter et poursuivre. Technique plus légère, résultat légèrement moins moelleux mais acceptable.

Variante porc : utiliser 500 g de longe ou d'échine de porc en cubes de 2 cm — c'est la version historique **gu lao rou (囍囍) **. Même marinade, même technique. Variante traditionnelle.

Variante poisson : filets de poisson blanc ferme (cabillaud) en cubes, enrobés de fécule et frits séparément à 180°C ~{90%secondes} jusqu'à doré. Puis combinés avec la sauce et les légumes. Classique cantonais aussi.

Vinaigre noir de Chinkiang : non négociable pour la vraie profondeur. Marque fiable : Gold Plum (囍), étiquette rouge et or. Se trouve en épicerie chinoise. À défaut absolu, 1 càs de balsamique italien + 1 càs de vinaigre de riz approche sans égaler.

Sucre roc : si introuvable, utiliser 3 càs de cassonade complète (type muscovado). Le résultat sera un peu moins translucide-ambré, mais la rondeur sera là.

Préparer la veille : le poulet velouté peut mariner la nuit au frigo. Le résultat n'en est que meilleur, la pellicule gluten-protéine se forme mieux.