

Sauté sino-thaï de poulet aux légumes croquants

🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 12m

🐟 poisson ● mollusques 🍲 soja

Wok de poulet velouté à la fécule puis saisi, avec courgettes, carottes, oignons et céleri gardés croquants, nappé d'une sauce soja-huître-nuoc-mâm. Finition à la coriandre, basilic thaï et citron vert. Version poulet du sauté de crevettes inspiré du restaurant Thai Square à Strasbourg.

Thaïe-chinoise / Thaïlande / Chine

INGRÉDIENTS

□ blancs de poulet	500 g	□ carottes	2
□ fécule de maïs, pour le velouté	8 g	□ oignons jaunes, moyens	2
□ sauce soja, claire, pour le velouté	15 ml	□ branches de céleri	3
□ huile d'arachide, pour le velouté	5 ml	□ gousses d'ail	3
□ poivre blanc	1 g	□ gingembre frais	15 g
□ sauce soja, claire, pour la sauce	45 ml	□ piment thaï rouge, frais, pour la	1/2
□ sauce huître	30 ml	<i>touche piquante discrète</i>	
□ nuoc mam	15 ml	□ coriandre fraîche	20 g
□ sucre	5 g	□ basilic thaï	10 g
□ fécule de maïs, pour la sauce	2 g	□ citron vert	1
□ courgettes, moyennes	2	□ huile d'arachide, 2 càs au total : 1	30 ml
		<i>pour le poulet, 1 pour les légumes</i>	
		□ riz jasmin, cuit à l'eau selon méthode	200 g
		<i>absorption</i>	

PRÉPARATION

— Velouté du poulet —

1. Tailler les *blancs de poulet* en lamelles fines de 5 mm, en travers des fibres.
2. Dans un *bol*, mélanger les lamelles avec 1 càs de *fécule de maïs*, 1 càs de *sauce soja*, 1 càc d'*huile d'arachide* et ½ càc de *poivre blanc*. Laisser reposer 15 minutes au frais, le temps de préparer le reste.

— Mise en place —

3. Mélanger 3 càs de *sauce soja*, 2 càs de *sauce huître*, 1 càs de *nuoc mam*, 1 càc de *sucre*, 4 càs d'eau et ¾ càc de *fécule de maïs* jusqu'à dissolution complète de la fécule. Réserver.
4. Couper les *courgettes* en demi-lunes de 5 mm.
5. Peler les *carottes* et les tailler en bâtonnets fins de 5 cm.

6. Émincer les *oignons jaunes* en quartiers, séparer les pétales.
7. Couper les *branches de celeri* en biais, tranches de 5 mm.
8. Hacher finement les *gousses d ail* et râper 1 càs de *gingembre frais*.
9. Émincer finement un demi *piment thai rouge*.
10. Préparer les herbes de finition : effeuiller 1 petit bouquet de *coriandre fraîche* et quelques feuilles de *basilic thai*. Couper un *citron vert* en quartiers.

— Saisie du poulet —

11. Chauffer un *wok* à feu très vif avec 1 càs d'*huile d arachide* jusqu'à ce qu'elle fume légèrement.
12. Verser le poulet avec sa marinade en une seule couche. Laisser colorer sans remuer *1 minutes*, puis sauter *3 minutes* jusqu'à ce que les lamelles soient tout juste opaques.
13. Transférer le poulet dans un bol. Il finira sa cuisson à la fin.

— Sauté des légumes —

14. Dans le même *wok*, ajouter 1 càs d'*huile*. Faire sauter l'*ail*, le *gingembre* et le *piment 10 secondes* à feu vif, juste pour parfumer.
15. Ajouter les carottes et le céleri. Sauter à feu vif en remuant régulièrement *3 minutes*.
16. Ajouter les oignons et les courgettes. Poursuivre à feu vif *2 minutes* — les légumes doivent garder un croquant marqué.

— Montage —

17. Remettre le poulet dans le *wok* avec le jus rendu. Verser la sauce. Mélanger à feu vif *1 minutes*, le temps que la sauce nappe les légumes et le poulet.
18. Hors du feu, ajouter la moitié de la coriandre et du basilic thaï. Mélanger.

— Service —

19. Servir immédiatement dans des bols chauds, parsemer du reste des herbes fraîches, poser un quartier de citron vert à côté. Chacun presse le citron sur son assiette au moment de manger — l'acidité fraîche réveille le plat.
20. Accompagner de *riz jasmin*.

Allergie aux crustacés : les allergies croisées crustacés-mollusques sont fréquentes. Dans ce cas, remplacer la sauce huître par 1 càs de sauce soja supplémentaire plus 1 càc de sucre, et le nuoc-mâm par de la sauce soja claire. L'umami perdu se rattrape avec un peu de miso brun dilué ou de pâte de champignon.

Deux versions en parallèle : saisir le poulet en premier et le réserver à part, puis les crevettes, puis les légumes en commun. Au montage, prélever une portion de légumes et de sauce dans une poêle à part pour y ajouter le poulet, et remettre les crevettes dans le wok pour le reste. En cas d'allergie vraie, utiliser des ustensiles distincts.

Autres protéines : le même velouté fonctionne pour le porc en lamelles (temps de saisie identique) et pour le bœuf taillé très fin en travers des fibres (2 minutes suffisent). Pour le tofu ferme, pas de velouté : égoutter, presser, dorer à part et incorporer au montage.

Variante plus piquante : doubler le piment thaï, ou ajouter 1 càc de nam prik pao (pâte de piment thaï rôti) dans la sauce. Pour une version très douce, retirer complètement le piment.

Variante légumes : les pois gourmands, les mini-épis de maïs et les haricots verts fins s'intègrent bien dans le wok, à ajouter avec les carottes. Le brocoli en petits bouquets fonctionne aussi, précuit 1 minute à la vapeur.

Finition cacahuètes : parsemer de cacahuètes grillées concassées (25 g) juste avant service pour un croquant supplémentaire et une rondeur sucrée.

Variante citronnelle : ajouter 1 tige de citronnelle finement émincée (partie basse uniquement) avec l'ail et le gingembre. Note parfumée très thaï.