



Poulet en croûte de sésame et légumes rôtis

servis avec un riz à l'ail et au gingembre

30 min. • À consommer dans les 5 jours



Gingembre frais



Gousse d'ail



Courgette



Poivron rouge



Sauce soja



Riz basmati



Graines de sésame grillées



Chapelure Panko



Aiguillettes de poulet

Ingrédients de base

Miel, sambal, farine, huile d'olive, beurre, bouillon de légumes, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, petit bol, plaque de cuisson, papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Graines de sésame grillées (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Chapelure Panko (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1195 /286	251 /60
Lipides total (g)	7	2
Dont saturés (g)	1,2	0,3
Glucides (g)	22	5
Dont sucres (g)	12,2	2,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja **11)** Sésame

Peut contenir des traces de : **19)** Cacahuètes **22)** Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer les légumes

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Coupez la **courgette** en tranches d'1 cm d'épaisseur. Épépinez le **poivron** et coupez-le en lamelles. Disposez les légumes dans un plat à four et mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez les légumes 18 à 20 minutes pour les rôtir.



4. Préparer la sauce au miel et soja

Mélangez la **sauce soja**, le miel et le sambal dans un petit bol.



2. Faire cuire le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une casserole avec couvercle. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre** et faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz basmati** et 180 ml d'eau par personne. Émiettez ¼ du bouillon de légumes en cube par personne au-dessus de la casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes à couvert.



5. Faire cuire le poulet

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle. Ajoutez le **poulet**, saisissez-le 2 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez le **poulet** de la poêle et placez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-le 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Une fois le **poulet** au four, versez la sauce au miel et **soja** sur les légumes et mélangez bien. Enfourez-les à nouveau jusqu'à ce qu'ils soient cuits.



3. Paner le poulet

Prenez 3 assiettes creuses. Dans la 1ère, mélangez de la farine à une pincée de sel. Dans la 2e, ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne. Dans la 3e, mélangez les **graines de sésame** à la **chapelure panko**, puis salez et poivrez. Placez d'abord le **poulet** dans la farine - en veillant à ce qu'il en soit uniformément recouvert. Ensuite, dans l'huile d'olive et enfin, dans le mélange de **graines de sésame** et de **chapelure panko**. Placez le **poulet** pané sur une assiette



6. Servir

Disposez les légumes et le **riz** dans les assiettes. Placez le **poulet** sur le **riz**.

Bon appétit !