

Aiguillettes de Poulet Panées et Pâtes Chinoises aux Carottes et Chou Blanc

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 20 min

Ingrédients:

- PÂTES CHINOISES	400g
- CAROTTE(S)	2-3
- CHOU BLANC	250g
- OIGNON(S)	1
- SAUCE HOISIN (CHINOIS)	3 c à soupe
- SAUCE SOJA SUCRÉE	6 c à soupe
- SAUCE WORCESTER	1 c à soupe
- GINGEMBRE	2 c à café
- FILET(S) DE POULET	650-700g en aiguillettes
- OEUF(S)	1
- LAIT	2 c à soupe
- CHAPELURE	
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Dans une assiette creuse, battez l'œuf avec le lait, sel et poivre.
- Panez les aiguillettes de poulet en les passant successivement dans ce mélange puis dans la chapelure. Réservez au frigo.
- Pelez et râpez les carottes finement. Faites de même avec le chou. Emincez l'oignon en ½ rondelles fines.
- Mélange la sauce Hoisin avec la sauce soja et Worcester. Ajoutez 1 c à café de gingembre en poudre. Salez un peu et poivrez. Réservez au frais.
- Faites revenir les légumes émincés dans de l'huile chaude. Ajoutez un peu d'eau et couvrez. Laissez mijoter pendant une quinzaine de minutes en remuant régulièrement. Salez, poivrez et ajoutez le reste de gingembre.
- Faites cuire les pâtes chinoises dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et conservez un peu d'eau de cuisson.
- Intégrez les pâtes aux légumes et versez la sauce chinoise au gingembre. Homogénéisez le tout à l'aide d'une pince. Ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire. Réservez au chaud.
- Entre temps, faites griller sur toutes les faces, les aiguillettes de poulet dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et déposez par-dessus 3-4 aiguillettes de poulet. Saupoudrez de coriandre ciselée.

