



*Poulet*  
**Poulet bang bang**



**30 min** **20 min** **10 min** **0** **456**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation du poulet

- 1 Mettre le poulet dans la casserole. Verser l'eau et ajouter une pincée de sel et le gingembre.
- 2 Porter à ébullition puis laisser cuire 10 minutes.
- 3 Egoutter le poulet et laisser refroidir. Effilocher la chair avec les doigts, en respectant le sens des fibres, pour former de petits morceaux.

### Étape 2

#### Préparation de la sauce

- 1 Dans un bol, mélanger la pâte d'arachide, la sauce chili et la sauce soja. Ajouter le sel, le sucre et l'eau.
- 2 Mélanger et faire chauffer 30 secondes au four micro-ondes.
- 3 Ajouter l'huile de sésame et émulsionner avec une cuillère pour obtenir une sauce homogène.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Peler les carottes et les tailler en julienne.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Poulet

4 **Blanc(s) de poulet**  
20 g **Gingembre frais**  
1 **Sel**  
1 litre(s) **Eau**

#### Sauce

4 c. à soupe **Pâte d'arachide**  
1 c. à soupe **Sauce Chili**  
5 c. à soupe **Huile de sésame**  
1 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Graines de sésame**  
1 pincée(s) **Sucre semoule**  
1 **Sel**  
2 c. à soupe **Eau**

#### Crudités

2 **Carotte(s)**  
1 **Concombre**

- 2 Faire de même avec le concombre, mais sans le peler.
- 3 Disposer un nid de crudités au centre des assiettes, répartir les morceaux de poulet au-dessus et napper d'un peu de sauce.
- 4 Faire torréfier les graines de sésame à la poêle et en saupoudrer les assiettes avant de servir.