Poulet

Pilons de poulet au thé russe

1h	10 min	20 min	30 min	361
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des pilons de poulet

1. Faire chauffer l'eau à 95°C dans une casserole à l'aide d'un thermomètre de cuisine.
2. Mettre le thé dans une théière puis verser l'eau dessus et laisser infuser pendant 4 minutes.
3. Laisser tiédir pendant 10 minutes.
4. Mélanger le thé dans un plat creux avec le miel et le gingembre à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Ajouter le zeste de citron et mélanger à l'aide de la cuillère en bois.
6. Rouler les pilons de poulet dans la préparation et laisser mariner pendant 20 minutes.
7. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
8. Egoutter les pilons de poulet et les faire dorer sur toutes les faces sur feu vif à l'aide de pinces de cuisine.
9. Verser la marinade dans la sauteuse et ajouter le jus de citron.
10. Laisser cuire sur feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.
11. Assaisonner de sel et garder au chaud.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pilons de poulet

- 8 unité(s) entière(s) **Manchon de poulet**
- 3 c. à café **Thé**
- 25 cl **Eau**
- 0.5 c. à café **Gingembre en poudre**
- 1 c. à soupe **Zeste(s) de citron**
- 1 c. à soupe **Jus de citron**
- 2 c. à soupe **Miel liquide**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour l'accompagnement

- 250 g **Semoule**
- 250 ml **Eau**
- 1 **Huile d'olive**
- 2 branche(s) **Persil plat**
- 2 pincée(s) **Sel**

Étape 2

Préparation de la semoule

1. Faire bouillir l'eau à l'aide d'une bouilloire puis ajouter le sel.
2. Verser la semoule dans un saladier et ajouter l'eau bouillante salée.
3. Couvrir et laisser gonfler pendant quelques minutes.
4. Verser de l'huile d'olive et égrainer la semoule à l'aide d'une fourchette.
5. Egrainer signifie remuer la semoule pour que les grains se détachent bien les uns des autres et ne restent pas agglomérés.

Étape 3

Dressage

1. Disposer les pilons de poulet sur une assiette.
2. Ajouter les branches de persil plat.
3. Verser la semoule dans des petits ramequins.
4. Servir immédiatement.