

Poke bowl au poulet croustillant

durée totale **27 min.** 15 min. temps de préparation 12 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

4 portions

200 g	riz pour sushi ou de riz au jasmin
1	oignon rouge
50 ml	vinaigre
50 ml	eau
50 ml	sucre
4	filets de poulet
3 càs	farine de blé
2 càc	curry en poudre
1	œuf, battu
200 g	<u>Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonais</u>
0,5	petit chou Cœur de bœuf (pointu)
2	avocats
200 g	fèves édamames (épluchées)
2 càs	<u>Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman</u>
1	citron vert

PRÉPARATION

Étape 1

Cuire le riz selon les instructions indiquées sur l'emballage. Laisser refroidir un peu, puis répartir dans 4 bols.

Étape 2

Couper l'oignon en rondelles. Porter à ébullition l'eau, le vinaigre et le sucre et y laisser mijoter les tranches d'oignon pendant une minute. Eteindre le feu et laisser les rondelles d'oignon dans l'eau de cuisson pendant au moins 15 minutes.

Étape 3

Attendrir les filets de poulet en tapant pour obtenir des tranches régulières d'environ 1 cm d'épaisseur. Saupoudrer les filets de poulet des deux côtés de farine et assaisonner de sel, poivre et curry. Retourner les filets de poulet dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Faire revenir le poulet dans l'huile de chaque côté pendant environ 5 minutes, égoutter l'excès de gras sur un essuie-tout, puis couper en tranches.

Étape 4

Blanchir les fèves édamames pendant 1 minute. Couper le chou en tranches fines et mélanger avec la sauce pour les poke bowls. Couper les avocats en tranches.

Étape 5

Ajouter le chou, les avocats, les fèves édamames, les oignons marinés et le poulet au riz. Servir avec

de la sauce pour les poke bowls et des quartiers de citron vert en accompagnement.