

Poulet laqué orange soja



Adapté d'une recette du magazine Fine Cooking, "orange and soy glazed chicken thighs"

pour 4 personnes

4 cuisses de poulet avec la peau
8 champignons de Paris
8 beaux oignons nouveaux au vert bien dodu, c'est le vert qui importe dans cette recette, pas le bulbe.
1 gros poivron jaune
1/2 tasse = 125ml sauce soja. Ma recommandation personnelle : utiliser de préférence une sauce soja allégée en sel, la kikkoman verte par exemple.
1/3 tasse = 80ml sucre en poudre
2 csoupe mirin (peut être remplacé par du sherry fino
zeste d'1/2 orange
2 csoupe jus d'orange fraîchement pressé
1/4 ccafé de couteau de purée de piment (sambal oelek.)
1 1/4 ccafé féculé de maïs (maïzéna)
2 csoupe graines de sésame
QS huile végétale neutre supportant les hautes température, sel, poivre
Et cuire du riz thaï à la vapeur pour servir.

Préparer les champignons et les oignons nouveaux : laver, couper les racines, ôter la 1ère "peau", couper le haut du vert s'il est abimé, et ôter le bulbe renflé et le garder pour un autre usage. Laver le poivron, jeter le trognon, l'ouvrir, éliminer les graines et les lamelles blanchâtres.

Préchauffer le grill du four à 230°C (pour mon four, mode rôtissoire 230°C)
Huiler légèrement une plaque anti adhésive ou protéger la lèchefrite de votre four d'une feuille de papier cuisson huilée.

Sur la plaque, disposer 4 lignes de lamelles de poivrons et de morceaux de champignons. Saler très légèrement. Recouvrir des verts d'oignon. Si vous utilisez des shiitake, le magazine Fine Cooking recommande de placer leurs chapeaux lamelles dessus. Saler et poivrer très légèrement les cuisses de poulet les placer par dessus les légumes, côté peau dessus. Appuyer pour bien tasser et stabiliser chaque ensemble. Enfourner sous le grill environ 20 minutes. Au bout de 20 minutes, augmenter encore la température 5 ou 6 minutes pour bien caraméliser la peau qui doit être très dorée, super croustillante. Surveiller pour que ça ne brûle pas et retourner la plaque de cuisson si ça dore plus d'un côté que de l'autre.

Pendant ce temps, torrifier tout doucement les graines de sésame à la poêle à sec et préparer la sauce : Mélanger dans une petite casserole la sauce soja, le mirin, le sucre, le zeste d'orange et chauffer sur feu doux pour dissoudre le sucre. Dans un petit bol, dissoudre le sambal oelek dans le jus d'orange puis y



ajouter la maïzéna, bien mélanger. Ajouter le jus d'orange ainsi "arrangé" dans la petite casserole, continuer à mijoter en mélangeant constamment jusqu'à épaississement, environ 1 minute. La sauce devient onctueuse et brillante.

Préparer dans chaque assiette un lit de riz thaï cuit à la vapeur.

Transférer à l'aide d'une large spatule l'ensemble légumes/poulet sur le riz

Verser la sauce, saupoudrer des graines de sésame et s'il vous en reste un peu, de quelques rondelles d'oignon vert finement ciselé.