

Valentine ⚡
SWISS MADE

Recette n°7

AILERONS DE POULET MARINÉS À LA JAPONAISE

Préparée avec la TF3 de Valentine
par le chef Philippe Lignon





Valentine vous présente une recette créée par le chef Philippe Lignon

RECETTE N°7

AILERONS DE POULET MARINÉS À LA JAPONAISE

POUR 4 PERSONNES

Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	5 min

Ingrédients

Ailerons de poulet	400 gr
Maïzena	50 ml
Saké	2 cc
Ail hâché	20 gr
Gingembre frais râpé	10 gr
Dashi (Base pour soupe Miso)	20 ml
Huile de sésame	50 ml
Sel	4 pincées
Poivre du moulin	4 pincées
Riz basmati	200 gr
Échalotes	50 gr
Eau	600 ml
Sel	4 pincées
Poivre du moulin	4 pincées
Shizo frais	quelques feuilles
Pastèque fraîche pour accompagnement	100 gr

Matériel nécessaire

Un plat à bord haut
Une grande casserole
Friteuse Valentine TF3
Papier absorbant

MARCHE À SUIVRE

- L'objectif technique de cette recette est de trusser les ailerons. Je vous propose donc de couper l'extrémité du manchon et de l'aileron et de retirer le petit os pour l'aileron.
- Ensuite, retourner délicatement la peau et la chair dans le sens opposé comme cela est proposé sur les photos.
- Dans un grand plat, mélanger les ailes de poulet et les manchons, le dashi, l'ail, le gingembre, le saké, le sel et l'huile de sésame. Enrobez bien et laissez mariner le mélange durant 1 h.
- Peler et ciseler l'échalote finement
- Faire suer sans coloration dans une casserole et ajouter le riz, assaisonner.
- Faites perler le riz, c'est à dire qu'il prenne la même couleur mate que le nacre.
- Mouiller avec l'eau et veiller à ne pas laisser des grains de riz sur le rebord intérieur de la casserole.
- Donner une grosse ébullition, mettre un couvercle et laisser cuire à feu TRÈS doux.
- Ne pas retirer le couvercle trop souvent pour ne pas évaporer l'eau de cuisson. Ne pas brasser le riz.
- Lorsque l'eau de cuisson est complètement absorbée, « égrainer » le riz avec une fourchette.
- Contrôler la cuisson et l'assaisonnement, réserver au chaud.
- J'ai choisi comme accompagnement les dés de pastèque. Sautez-les rapidement dans une poêle très chaude, réservez.
- Chauffez votre friteuse TF3 à 180°C.
- Verser la maïzena dans une assiette et passer les ailes de poulet égouttées pour bien les enrober.
- Plongez-les dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Saler et poivrer.





LE SAVIEZ-VOUS ?

La vie est belle :

En effet, cette recette est pour moi une excellente opportunité de vous parler de cet aliment incroyable qu'est le riz !

Et ce n'est pas parce qu'on le trouve aussi en Camargue, mais surtout parce qu'on le trouve partout ! Aliment de base de multiples civilisations et cultures, le riz a depuis fort longtemps traversé les frontières naturelles de notre belle planète pour entrer dans notre quotidien collectif.

Au travers de mes nombreux voyages professionnels, j'ai pu me rendre compte combien le riz peut être varié mais surtout indispensable à l'alimentation humaine : nourrissant et favorable aux allergies alimentaires les plus courantes.

Dans bien des langues asiatiques, le mot « manger » se dit aussi « manger du riz », tellement il est usuel de manger du riz à chaque repas !

Originaire de Chine où il se diversifie, il symbolise la prospérité et l'abondance. C'est pourquoi on jette du riz à la sortie des églises sur les mariés ; on a eu de la chance que les pierres n'aient pas la même signification !

Plus sérieusement, pour les musulmans, le riz serait né d'une goutte de sueur du Prophète tombée à terre.

Il en va ainsi d'une légende japonaise qui dit qu'à une très lointaine époque où la population avait faim, un moine remarqua une souris qui grignotait une petite graine inconnue alors. Pour trouver l'origine de ce filon sans effrayer la souris, il lui aurait accroché discrètement une ficelle à la patte et celle-ci aurait ainsi révélé le lieu où le riz poussait en abondance. C'est depuis que la souris est un animal sacré.

Dans certaines régions d'Asie, on pensait même que le riz avait une âme et que c'est pour cela que la récolte devait se passer en silence... Pour ne pas faire peur à l'âme du riz.

En Inde, le riz répandu autour des berceaux des nouveau-nés protégeait des esprits malveillants.

Tantôt coloré en rouge pour symboliser le feu, le riz a toujours une fonction bienveillante dans les différentes régions du monde !

Symbole du divin, le riz est parmi nous... pour mon grand bonheur !