



IRIDORI

Légumes mijotés au poulet

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de cuisses de poulet désossées ● 1 carotte ● 1 salsifis
8 tranches de racine de lotus (facultatif)
4 champignons *shiitaké séchés* ● quelques mange-tout
2 c. à s. d'huile ● 4 c. à s. de *sauce de soja*
1 c. à s. de sucre ● 2 c. à s. de *saké*
2 c. à s. de *mirin* (alcool de riz sucré)

- 1 Coupez le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.
- 2 Pelez et coupez la carotte en morceaux.
- 3 Epluchez et coupez le salsifis en morceaux et laissez-le tremper 5 min. dans l'eau vinaigrée. Faites-le blanchir 1 min.
- 4 Blanchissez les pois 20 secondes.
Passez-les sous l'eau froide et égouttez.
- 5 Laissez tremper les *shiitaké* dans l'eau froide 20 à 30 min.
Egouttez-les légèrement et ôtez les pieds. Gardez l'eau de trempage.
- 6 Faites revenir le poulet dans l'huile. Ajoutez les *shiitaké*, le salsifis, la carotte et les tranches de lotus. Ajoutez 20 cl d'eau (l'eau de trempage filtrée complétée d'eau claire) et laissez cuire 5 min. Ajoutez le reste des ingrédients et faites mijoter 15 min. jusqu'à l'évaporation complète du jus de cuisson. Ajoutez les mange-tout et mélangez.

Astuce : tous les légumes doivent avoir la même taille.

Variations autour de la sauce de soja : sauce vinaigrée à la sauce de soja, steak de bœuf à la sauce de soja, aioli à la sauce de soja, anchoïade à la sauce de soja.

Vous pouvez utiliser du lotus surgelé et remplacer la carotte et le salsifis par de la pomme de terre, du panais, du céleri-rave...

炒
り
鶏