



---

## Poulet Bang Bang

---



*Poulet Bang Bang ? C'est le filet de poulet poché, attendri par des coups de bâton (Bang en chinois) et puis effiloché avec les mains. "Bang Bang" signifie à la fois le bâton et l'onomatopée du bruit de tape. Ce poulet est servi avec une sauce bien relevée. Une spécialité du Sichuan.*

***Ingédients : Pour 4 personnes (si servi en entrée)***

<i>Pour la base du plat :</i>	<i>Pour la sauce :</i>
<i>250 g de filet de poulet</i>	<i>45 ml d'huile de tournesol</i>
<i>3 tranches de 2 cm de gingembre épluché</i>	<i>15 ml de sauce de soja claire</i>
<i>Eau</i>	<i>15 ml de vinaigre de riz noire</i>
<i>La tige d'un oignon nouveau</i>	<i>5 gr de sucre cristallisé</i>
	<i>5 gr de poivre du Sichuan</i>
	<i>5 gr de sésames blancs</i>
	<i>4-5 piments rouges séchés</i>

***Préparation :***

*Mettre le filet de poulet entier dans l'eau froide avec 3 tranches de gingembre. L'eau doit couvrir complètement le poulet. Cuire 10 min dans l'eau frémissante.*

*Plonger de suite le poulet dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Bien égoutter et essuyer avec du papier absorbant.*

*Effiloche le poulet dans le sens des fibres avec les mains en délicatesse.*

*Mettre l'huile dans une casserole, ajouter le poivre du Sichuan, les piments séchés coupés et le sésame, chauffer le tout à feu moyen, dès que l'on sent l'odeur des épices se dégager, arrêter la cuisson .*

*On peut filtrer cette huile pour éviter les graines de poivre du Sichuan et les bouts de piments.*

*Couper la tige d'un oignon nouveau en très fines juliennes (la partie au milieu). Mélanger la sauce de soja, le vinaigre, le sucre avec l'huile aromatisée.*

*Dresser les filaments de poulet dans une assiette, mettre la sauce mélangée par-dessus, puis les juliennes d'oignon nouveau. Avant de servir, mélanger le tout pour que le poulet soit couvert de sauce de façon homogène.*

*On peut également ajouter quelques feuilles de coriandre coupées.*