

Poulet au citron et au thé vert fumé.

#FreeYourTaste

Ingrédients :

1 ½ citron bio
 2 filets de poulet
 ½ cuillère à café de fenouil
 ½ cuillère à café de poivre de Sichuan
 sel
 1 petite betterave
 100 g de boulgour
 ½ concombre
 1 bouquet d'aneth
 1 poignée de thé vert
 huile d'olive
 Prévoir également
 du papier d'aluminium

Pour 4 personnes en tant qu'entrée.
 Pour 2 personnes en tant que plat principal.
 Temps de préparation : 40 minutes.
 Marinade : 1 heure.

1. Râper le zeste d'un citron et presser le jus. Mettre les filets de poulet avec le zeste de citron, le jus de citron, le fenouil et le poivre de Sichuan dans un bol. Verser l'huile d'olive sur les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient complètement couverts. Saler les filets de poulet et la marinade. Mélanger le tout et stocker au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

2. Couper en dés fins les betteraves. Faire bouillir 250 ml d'eau salée et cuire les betteraves pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez le boulgour et laissez-le gonfler selon les instructions sur l'emballage. Puis, mettre de côté pour refroidir. Couper le concombre en petits dés et hacher finement l'aneth. Mélanger le boulgour refroidi avec le concombre et l'aneth. Assaisonnez avec le poivre, le jus du citron restant et 2 cuillères à café d'huile d'olive et réserver.

3. Couvrir un wok avec une feuille d'aluminium et ajoutez le thé. Accrochez la grille sur le wok et placez les filets de poulet dessus. Couvrez le wok et chauffez à feu vif jusqu'à ce qu'il commence à fumer. Ensuite, mettre à feu doux et laisser fumer le poulet 15 - 20 minutes.

4. Couper les filets de poulet. Placer les tranches sur le boulgour. Décorer le plat avec de l'aneth.