





RECETTE AVEC



*Poulet croustillant et sa sauce citronnée*



Préparation : 40 min  
6 personnes  
Cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 4 belles escalopes de poulet
  - 150 g de farine
  - 20 cl de lait
  - Du sel, du poivre
  - De l'huile
- Pour la sauce**
- 2 cs de miel
  - 1 cs de sauce soja
  - 2 cs de sucre roux
  - Le jus d'un citron jaune
  - 2 cs d'huile d'olive
  - 1/3 de cc d'ail en poudre
  - 1/2 cc de poivre moulu
  - 2 cs de vinaigre de cidre

Préparer la sauce ...

1. Dans une casserole, à feu doux, placer tous les ingrédients pour réaliser la sauce.
2. Porter à ébullition et laisser réduire.
3. Remuer régulièrement. La sauce va progressivement épaissir.
4. Lorsque vous obtenez une jolie texture de sauce pas trop liquide, retirez du feu et garder au chaud.

La préparation et la cuisson du poulet ...

1. Détailler les escalopes de poulet en lamelles de taille moyenne.
2. Dans un bol, mélanger les lamelles de viande avec du sel et du poivre.
3. Placer la farine et le lait dans deux plats creux.
4. Prendre une lamelle de viande, l'enrober de farine, la plonger dans le lait puis de nouveau dans la farine.  
Déposer sur un grand plat. Procéder de la même façon avec toute la viande.
5. Dans une sauteuse, faire chauffer de l'huile.
6. Une fois l'huile bien chaude, y placer quelques morceaux de viande. Ils doivent prendre une jolie couleur dorée.
7. Retourner les morceaux au bout de quelques petites minutes pour une couleur et un croustillant homogènes.
8. Une fois bien cuits, les placer sur une assiette sur laquelle vous aurez placé au préalable du papier absorbant. Continuer ainsi avec tous les morceaux.
9. Disposer ensuite sans attendre sur un plat de service..
10. Recouvrir de la sauce chaude et d'oignons verts émincés.
11. Accompagner de riz blanc bien chaud et, si vous le souhaitez, de quelques quartiers de citron.

