

Poulet chaud au mirin et salade de citrouille

durée totale **90 min.** 20 min. temps de préparation 60 min. temps de marinade 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
874 kJ / 208 kcal

Matières grasses: **10,5 g** Protéines: **12,9 g**
Glucides: **14,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

280 g de filet de cabillaud (filet de poisson blanc)

Pour la marinade du cabillaud

0,5 càs Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman

1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour la sauce aigre-douce

100 ml de vinaigre

50 ml Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman

1 càc de sel

0,5 oignon

0,5 carotte

0,25 poivron rouge

Piment (au choix : piments séchés ou frais)

Un peu de farine pour l'enrobage

Graisse de friture ou huile pour friture

PRÉPARATION

Étape 1

Sécher le cabillaud en le tapotant et le couper en cubes de 2 cm. Dans un bol, mélanger le mirin et la sauce soja et y faire mariner brièvement le poisson.

Étape 2

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce aigre-douce.

Étape 3

Couper l'oignon en deux puis en rondelles très fines. Éplucher la carotte, la laver avec le poivron et la couper en julienne de 5 cm de long. Laver et hacher finement le piment.

Étape 4

Mettre tous les légumes coupés dans la sauce aigre-douce.

Étape 5

Retirer le cabillaud de la marinade au mirin, le sécher en le tapotant et l'enduire d'un peu de farine.

Étape 6

Faire frire le cabillaud dans la graisse ou l'huile de friture chaude à 180 °C pendant environ 3 minutes, bien l'égoutter et l'ajouter à la sauce aigre-douce.

Laisser reposer pendant au moins 1 heure et servir.