

# 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.