



ROULEAUX EXOTIQUES POULET BANANE

Ingrédients :

- 40 feuilles de riz
- 3 bottes de menthe fraîche
- 3 oignons rouges
- 500 gr de pousse de soja
- 2 kg de poulet
- 6 avocats mûrs
- 2 citrons
- Sel / Poivre
- 10 cl de vinaigre de riz
- 30 cl d'huile de Sésame
- 3 cuillères à soupe de sauce soja



Préparation :

- ☞ Détaillez le poulet en petits morceaux réguliers d'environ 1 cm, puis assaisonnez de sel, poivre, du jus de citron et d'épices cajun. Réservez au frais.
- ☞ Ecrasez à la fourchette la chair d'avocat pour en faire une crème et ajoutez 10 cl d'huile de sésame, 1 demi jus de citron, du sel et réservez au frais.
- ☞ Emincez en fines lamelles les oignons et réservez.
- ☞ Faites revenir le poulet dans un peu d'huile, ajoutez la banane coupée en lamelles et laissez revenir pendant 5 minutes.

- ☞ Immergez complètement la feuille de riz dans un volume d'eau froide et attendez qu'elle se ramollisse (30 s à 50s). Sortez les feuilles de l'eau et placez-les à plat sur un chiffon humide.
- ☞ A premier tiers, placez des feuilles de menthe, de la purée d'avocat, quelques lamelles d'oignons, le soja puis le poulet à la banane.
- ☞ Repliez la feuille de chaque côté pour fermer les côtés puis roulez en serrant et en formant un beau rouleau.

- ☞ Pour la sauce, émulsionnez le vinaigre de riz, la sauce soja et l'huile de sésame dans une terrine.



Chef Béatrice FABIGNON
Event Outre Mer