



# Poulet Soo Guy

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**40 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**12 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: Calories 686; Protéines 33 g; M.G. 28 g; Glucides 75 g; Fibres 2 g; Fer 2 mg; Calcium 83 mg; Sodium 1 229 mg

---

## Ingrédients

- 2 litres (8 tasses) d'huile de canola
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet sans peau

### Pour la pâte à frire:

- 180 ml (3/4 de tasse) de farine
- 180 ml (3/4 de tasse) de fécule de maïs
- 60 ml (1/4 de tasse) de poudre d'amandes
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 2 oeufs
- 180 ml (3/4 de tasse) de lait

### Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 80 ml (1/3 de tasse) de ketchup
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce chili thaï épicée
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

---

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ

- 1 Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs de la pâte à frire. Dans un autre bol, fouetter les oeufs avec le lait.
- 2 Incorporer graduellement la préparation liquide aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réserver à température ambiante.
- 3 Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition à feu moyen en remuant à quelques reprises. Retirer du feu et couvrir.
- 4 Dans une grande casserole ou dans une friteuse, chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F).
- 5 Couper les poitrines de poulet en cubes d'environ 2 cm (3/4 de po). Enrober la moitié des cubes dans la pâte. Frire les cubes de poulet dans l'huile chaude de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Égoutter sur du papier absorbant. Répéter avec le reste du poulet.
- 6 Répartir dans les assiettes et napper de sauce chaude.

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ