



Estelle de Saint Germain

Steak de poulet façon asiatique

Ingrédients pour 4 blancs de poulet :

4 blancs de poulet, 1 jaune d'œuf, 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre, 1 c-à-c de cumin et coriandre (persil, menthe... au choix), sauce soja salée et huile de sésame. (Possibilité de choisir du sauté de poulet, cuisses désossées et dans ce cas, ne pas huiler la poêle)

Recette :

Mixer les blancs avec l'ail, la coriandre et le gingembre jusqu'à l'obtention d'une chair type steak haché.

Ajouter l'œuf et les épices, 1 c-à-s de sauce soja, 1 c-à-c d'huile de sésame puis mélanger l'ensemble.

Former des steaks, les faire dorer à la poêle très légèrement huilée