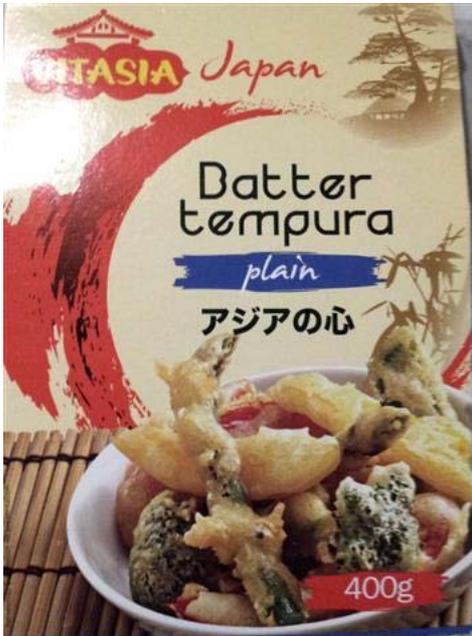


# Blanc de poulet à la Japonaise

« Tempura Japonaise »

Farine Japonaise, nature ou épicée



Farine « Plain » ou « Hot »



Le service avec épinards frais

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Cuisson : 5 à 8 min



3 blancs de poulet en dés



1 sachet de tempura (200g)



4 à 6 càs d'huile d'olive

## Préparation

1. Tailler le poulet en gros dés.
2. Faire chauffer 4 à 6 càs d'huile d'olive dans une poêle.
3. Enrober les dés de poulet dans la farine tempura.
4. Les frire dans l'huile chaude entre 5 et 8 min, suivant la dorure voulue.
5. Servir chaud.

Accompagnement : Ici avec des épinards frais, sinon, riz, pâtes fraîches etc.

Nota : Cette farine Japonaise est un mélange de farine et amidon de blé, farine et amidon de maïs. La dorure est rapide. Le poulet a bon goût. Convient aussi très bien pour frire les crevettes.

\* \* \* 21 juin 2022 \* \* \*