

LUCAS





X



X



1 loup



30 min



facile



15 min

LES BAOS DE LUCAS



- 2 PAINS BAO
- 30 GR CHOU CHINOIS
- 1 CL HUILE DE NOISETTE
- 10 GR DE MAYONNAISE
- PIMENT DOUX, SEL, POIVRE, AIL ET GINGEMBRE EN POUDRE
- 10 GR SAUCE TERIYAKI
- 1 CITRON VERT ET 1 CITRON JAUNE
- 40 GR DE FILET DE VOLAILLE
- ŒUF, FARINE ET PANKO POUR LA PANURE
- MIRIN
- 1 OIGNON ROUGE, VINAIGRE, SUCRE ET EAU

1

CUIRE LES PAINS BAO AU FOUR VAPEUR PENDANT 10MIN, PENDANT CE TEMPS, ASSAISONNER LA MAYONNAISE AVEC LE PIMENT DOUX, SEL, POIVRE ET FINIR AVEC LES ZESTES D'AGRUMES.

2

EMINCER FINEMENT LE CHOU CHINOIS ET ASSAISONNER AVEC L'HUILE DE NOISETTES ET MIRIN, SANS OUBLIER LE SEL, POIVRE ET PIMENT DOUX.

3

NETTOYER ET PORTIONNER LE FILET DE VOLAILLE ENVIRON 20 GR PIÈCE. REMPLIR 3 RÉCIPIENTS AVEC EN PREMIER LA FARINE PUIS DANS LE SECOND L'ŒUF ET DANS LE DERNIER LE PANKO PANER LA VOLAILLE

4

RÉALISER LES PICKLES D'OIGNONS, FAIRE BOUILLIR 3 DOSES D'EAU POUR 2 DOSES DE VINAIGRE ET UNE DE SUCRE. PUIS VERSER SUR LES OIGNONS ET LAISSER REFROIDIR.

5

POUR LA CUISSON ENVIRON 30SECONDES À 180 EN FRITEUSE LE TEMPS QUE LA PANURE SOIT BIEN DORÉE ET LA VOLAILLE CUITE..



IL NE RESTE PLUS QU'À ASSEMBLER LE TOUT ET DÉGUSTER AVEC LES DOIGTS !



WAOoUH

WOLF
FOOD
FIGHT