

## Poulet popcorn

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 45 gr de sauce soja
- 15 gr de sucre (j'ai remplacé par 1 c à s rase de xylitol)
- 20 gr de vin jaune chinois ou du vin blanc
- 20 gr d'huile de sésame
- 5 gr de poivre
- 500 gr de farine
- 15 gr de paprika
- 2 œufs
- huile d'arachide
- mélange 5 épices (facultatif)

### Étape 1

Commencez par la marinade. Dans un récipient, versez l'équivalent d'un verre d'eau chaude et diluez le sucre. Versez ensuite la sauce soja, le vin blanc, l'huile de sésame et le poivre.

### Étape 2

Hachez 2 caïeux d'ail, puis ajoutez-les à la marinade.

### Étape 3

Coupez vos blancs de poulets en gros morceaux avant de les déposer dans la marinade. Placez le tout au frigo pendant environ 1h.

### Étape 4

Une fois que vos morceaux de poulet ont bien mariné, passez-les à la passoire et réservez-les.

### Étape 5

Dans un premier récipient, mélangez la farine et le paprika. Dans un second, cassez puis battez les œufs.

### Étape 6

Pour paner vos morceaux de poulets, placez-les dans la farine jusqu'à ce qu'ils soient entièrement recouverts. Recommencez dans les œufs battus, puis de nouveau dans la farine. Enfin, débarrassez-les dans un plat.

### Étape 7

Vous n'avez plus qu'à faire frire vos morceaux de poulet ainsi recouverts dans de l'huile bien chaude pendant environ 1min30. Dressez ensuite dans un bol et saupoudrez d'un mélange 5 épices.

Placez quelques piques en bois et dégustez ces «popcorn de poulet» accompagnés de la sauce de votre choix. Bon appétit !