

Poulet frit à la fleur de sel, hummus d'avocat, coulis de tomates cerises au poivre noir |

Recette pour 12 tapas

Description

Rien de plus agréable qu'un morceau de poulet frit dans une trempette d'avocat relevée.

L'astuce du chef

Le fait d'utiliser des hauts de cuisse versus de la poitrine de poulet vous assurera de garder une viande tendre.

Ingrédients

Poulet frit

- 500 Gr Haut de cuisse de poulet désossé
- 100 Gr Chapelure japonaise (panko)
- 100 Gr Farine
- 125 Gr Blanc(s) d'œuf(s)
- 1 Pincée(s) Fleur de sel
- 10 Feuille(s) Basilic

- Sel et poivre

Hummus d'avocat

- 1 Unité(s) Avocat
- 150 Gr Pois chiche
- 1 Pincée(s) Piment ancho séché
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 50 Ml Huile d'olive
- 2 Gousse(s) Ail écrasé

- Sel et poivre

Coulis de tomate

- 200 Gr Tomates cerises
- 100 Gr Beurre
- 50 Ml Huile d'olive
- 4 Gousse(s) Ail écrasé
- 5 Feuille(s) Basilic
- 0.50 Cuil. à thé Féculé de maïs

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Retirez la chair des avocats.

Ciselez le basilic grossièrement.

Cassez légèrement à l'aide d'une fourchette les blancs d'oeufs pour les liquéfier.

Poulet frit

Coupez les hauts de cuisse en deux, passez chaque morceau dans la farine, puis dans les blancs d'oeufs légèrement battu et finissez avec la chapelure Panko mélangée avec la fleur de sel.

Rangez proprement les morceaux de poulet panés sur une plaque allant au four. Passez la plaque au four durant 12 à 15 minutes. Assurez-vous d'une belle cuisson ainsi que d'une belle coloration.

Vous pouvez aussi les cuire à la friteuse si vous préférez.

Hummus d'avocat

Mettre dans un mélangeur; les pois chiches, la chair d'avocat, le jus de citron, le piment, l'ail et l'huile d'olive.

Débarrassez et réservez au frigo.

Coulis de tomate

Dans un contenant allant au four, placez tout les ingrédients et couvrez de papier aluminium. Transférez au four pour 20 minutes à 400F.

Une fois cuite, transférez au mélangeur et tournez jusqu'à temps que le mélange soit bien lisse et assaisonnez au goût. Laissez refroidir avant de servir.

Montage

Déposez les morceaux de poulet frits sur une planche, parsemez avec le coulis de tomate sur les morceaux de poulet. Ajoutez un peu de fleur de sel sur l'ensemble, ainsi que quelques feuilles de basilic ciselées grossièrement.

Servez le tout avec un bol de hummus d'avocat.

Bon appétit!