

Salade au poulet Cajun, salsa de maïs et jalapeno, pétales d'oignon frit |

Recette pour 4 portions

Description

Une salade repas aux parfum du sud des États-Unis, un hybride entre la cuisine mexicaine et texane.

L'astuce du chef

Cette recette de salsa peut être utilisée comme accompagnement de vos plats mexicain et elle se conserve 4-5 jours au frais.

Ingrédients

Salsa mexicaine

- 0.50 Unité(s) Piment jalapeno
- 30 Ml Huile d'olive
- 0.50 Cuil. à thé Cumin moulu
- 0.50 Cuil. à thé Coriandre moulue
- 0.50 Cuil. à thé Paprika
- 100 Gr Maïs congelé
- 100 Gr Oignon rouge
- 1 Unité(s) Jus de lime
- 3 Gr Sucre
- 15 Gr Pâte de tomate
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche
- 200 Gr Tomates italiennes
-
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Poulet

- 400 Gr Poitrine de poulet
- 1 Cuil. à thé Épices cajun
-
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Garniture

- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Cuil. à soupe Farine
- 1 Unité(s) Salade romaine
-
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **friteuse** à **375 F°**

Mise en place

Épépinez et hachez le piment jalapeno.

Épluchez et coupez en cubes (brunoise) l'oignon rouge.

Pressez votre jus de lime.

Émondez (plongez dans l'eau bouillante 2 minutes pour pouvoir retirer la peau), épépinez et concassez les tomates italiennes.

Hachez finement la coriandre.

Taillez le poulet en cubes

Taillez l'oignon en fines tranches. Passez les tranches dans la farine et retirez l'excédant, puis faites-les frire dans votre friteuse jusqu'à coloration. Égouttez sur du papier absorbant et salez un peu.

Salsa mexicaine maison

Dans une casserole chaude avec de l'huile, faites revenir le maïs, le poivron rouge, l'oignon rouge, le cumin, le paprika et la coriandre en poudre, sur un feu fort.

Hors du feu, ajoutez le jus de lime, la pâte de tomate, le sucre et les tomates concassées, assaisonnez, puis ajoutez la coriandre fraîche. Gardez la salsa au frais.

Poulet

Dans une poêle, faites cuire le poulet avec un filet d'huile d'olive et les épices Cajun. Assurez-vous d'une bonne cuisson, puis laissez refroidir un peu le poulet avant de le servir.

Montage

Commencez par diviser la laitue au fond de vos assiettes, puis disposez les cubes de poulet dessus. Garnissez le tout avec la salsa et finalisez avec les pétales d'oignon frits.

Bon appétit!