



Poulet "adobo"

<https://www.soscuisine.com/recette/poulet-adobo>

Quantité : 4 portions

Préparation : 15 min | Cuisson : 30 min

Pilons de poulet cuits dans un mélange de vinaigre, sauce soja, ail, grains de poivre et feuilles de laurier.

Le poulet ou le porc «adobo» est le plat national des Philippines. Chaque famille a sa propre recette qui peut demander ou non de mariner la viande, mais qui prévoit toujours de la frire (le mot « adobo » signifie « frire »). Il est surprenant qu'une recette aussi facile et tolérante, qui mérite son sobriquet de « poulet paresseux », puisse donner un résultat si délicieux.

🍴 280 calories/portion



Ingrédients

8	pilons de poulet	900 g
4 gousses	ail, haché grossièrement	
1 c.à soupe	huile d'olive	15 mL
1/3 tasse	vinaigre de cidre (de pomme)	85 mL
1/4 tasse	eau	65 mL
1/4 tasse	sauce soja	65 mL
1/2 c.à thé	poivre en grains	2 g
2	feuilles de laurier	0.4 g

Avant de commencer

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Méthode

1. Bien essuyer le poulet. Hacher grossièrement l'ail.
2. Chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen-élevé, jusqu'à ce qu'elle soit très chaude mais pas fumante. Y ajouter les pilons sans les entasser, afin d'éviter qu'un excès de jus de cuisson ne les empêche de brunir. Les retirer une fois bien dorés sur tous les côtés, soit après environ 7-8 min, et les déposer sur une assiette. Si nécessaire, répéter l'opération avec les pilons restants et les transférer sur l'assiette.
3. Éliminer le jus de cuisson de la sauteuse sauf environ une cuillère à table. Remettre la sauteuse à feu doux et y faire revenir l'ail 1-2 min, en brassant. Ajouter le vinaigre, l'eau, la sauce soja, les grains de poivre et les feuilles de laurier. Porter le liquide à ébullition et remettre le poulet avec son jus dans la sauteuse, baisser le feu, couvrir, et mijoter 15 min.
4. Enlever le couvercle et cuire à feu assez doux, en retournant le poulet 2 ou 3 fois, jusqu'à l'obtention d'une sauce un peu épaisse et jusqu'à ce que le poulet soit tendre, environ 15 min (il ne devrait pas y avoir besoin d'ajouter du sel, car la sauce soja est déjà assez salée). Servir.

Observations

On sert le poulet avec sa sauce sur un lit de riz.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (170g)

- **Calories** : 280
- **Lipides** : 17 g (**Saturés** : 0.3 g ; Trans 0 g ; Cholestérol 80 mg)
- **Glucides** : 4 g (Fibres 0 g ; Sucres 0 g ; Glucides nets 4 g)
- **Sodium** : 570 mg
- **Protéines** : 25 g
- **Vitamine A** : 0 % ; **Vitamine C** : 2 % ; **Calcium** : 1 % ; **Fer** : 5 %

Allégations

Cette recette est :

- **Source de** : Manganèse, Vitamine D
- **Faible** : Gras saturés
- **Sans** : Gras trans, Sucre

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Légumes :** 0 Échanges
- **Viandes et substituts :** 3 Échanges
- **Matières grasses :** 3 ½ Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.