

Rouleaux au poulet en pâte phyllo

Préparation: 35 minutes

Réfrigération: 15 minutes

Cuisson: 12 minutes

Portions: 4 portions (8 rouleaux)

~Ingrédients pour la farce

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) zestes de limes

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

15 ml (1 c. à soupe) de citronnelle (partie tendre hachée finement)

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché (moi, 2 gousses d'ail)

1 piment thaï haché finement ou quelques gouttes de sauce sriracha (moi sriracha)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)

340 g (3/4 lb) de poulet haché

~Ingrédients pour les rouleaux

4 feuilles de pâte phyllo, décongelées

60 ml (1/4 de tasse) de beurre fondu

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

~Préparation

1) Dans un bol, mélanger la sauce soya avec les zestes de lime, le gingembre, la citronnelle, l'ail et le piment thaï.

2) Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poulet de 3 à 4 minutes en remuant.

3) Ajouter la préparation précédente et poursuivre la cuisson 1 minute. Laisser tiédir et réserver au frais 15 minutes.

4) Si désiré, préparer la sauce d'accompagnement et réserver au frais.

5) Au moment de l'assemblage des rouleaux, préchauffer le four à 190°C (375°F).

6) Badigeonner les feuilles de pâte phyllo de beurre en procédant du centre vers les côtés et en prenant soin de bien enduire le pourtour. Superposer les feuilles au fur et à mesure. À l'aide d'un coupe-pizza ou d'un couteau, tailler les feuilles en huit rectangles. Au centre de la base la plus large de chaque rectangle, déposer environ 60 ml (1/4 tasse) de farce. Rabattre les côtés de la feuille sur la farce, puis rouler.

7) Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les rouleaux, joint dessus. Badigeonner de beurre fondu et parsemer de graines de sésame. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

8) Servir avec la sauce miel et lime.

~Sauce miel et lime

Mélanger 60 ml (1/4 tasse) d'arachides hachées avec 60 ml (1/4 tasse) de vinaigrette japonaise (de type Wafu), 60 ml (1/4 tasse) de crème sure, 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de lime, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya et 15 ml (1 c. à soupe) de miel.

~Note: Pour avoir une texture plus lisse avec un léger croquant d'arachides, j'ai passé quelques coups de bras mélangeur dans ma sauce.

source:Je cuisine transcrit et modifiée par ~Lexibule~

~Note: Très simple à faire et de plus, la cuisson se fait au four.

~Aussi: Parce que j'adore, j'ai ajouté de l'oignon vert à la viande à la toute fin avant de mettre dans la pâte. Pour la sauce, dosez les quantités à votre goût. Pour ma part, j'ai ajouté un peu plus de miel pour un goût moins aigre et un peu moins de zestes de lime.

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule