



**\* Pour le poulet pané à la japonaise :**

Découpez chaque escalope en deux dans l'épaisseur en maintenant le filet bien à plat avec la main libre. Vous obtiendrez ainsi 8 escalopes fines.

Tapez chaque escalope avec une large spatule en bois ou le dos d'une cuillère afin d'écraser la chair et de l'affiner (comme le fait votre boucher !).

\* Dans un bol, mélangez le mirin, la sauce soja et un peu de poivre. Faites mariner la viande dans ce mélange pendant au minimum 1h00 au réfrigérateur. 15 mn avant la fin de la marinade, mettez une casserole d'eau à bouillir. Faites cuire le riz selon les indications figurant sur le paquet. L'objectif est de servir le riz tiède.

\* Pendant ce temps, lavez et essorez les jeunes pousses.

Épluchez et râpez les carottes.

Épluchez, épépinez et coupez en demi-lamelles très fines le concombre.

Rincez les herbes et gardez les hauts des plus belles branches.

Nettoyez et émincez finement la ciboule.

Pelez les avocats, coupez-les en 2, citronnez-les bien et coupez chaque moitié en fines lamelles. Réservez le tout.

\* Une fois le poulet mariné, disposez 3 assiettes creuses sur votre plan de travail, proches de votre plaque de cuisson.

Dans la première, mettez de la farine.

Dans la deuxième, les œufs que vous aurez légèrement battus.

Dans la troisième la chapelure.

\* Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle (mettez-en beaucoup, au moins 10 cl pour faire frire les escalopes). Si vous voulez paner toutes les escalopes en même temps, prévoyez deux grandes poêles.

\* Égouttez les filets de poulet, passez-les dans la farine (secouez-les pour ôter l'excédent de farine), puis trempez-les dans les œufs battus puis dans la chapelure. Quand votre poêle est bien chaude, mettez les escalopes et faites-les cuire à feu modéré 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée. Déposez les escalopes sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile. Mettez-les sur une planche et découpez-les en tranches.

\* Dans des bols individuels, mettez le riz, tiède, au fond. Puis sur une moitié, 2 escalopes l'une sur l'autre. Sur l'autre moitié, disposez quelques jeunes pousses, par-dessus un demi-avocat et sur le quart restant un mélange de carottes et de concombre. Assaisonnez les crudités et l'avocat d'un filet d'huile d'olive et de sauce soja. Disposez joliment les herbes et terminez avec un peu de ciboule.

\* Servez aussitôt le bol (le riz et les escalopes doivent être tièdes afin de ne pas cuire l'avocat et les crudités) et accompagnez, si vous le souhaitez, de sauce soja.



Pour une conservation optimale de vos herbes aromatiques, laissez-les tremper dans une bassine d'eau tiède. Quand elles sont revigorées, nettoyez-les, rincez-les et secouez-les délicatement pour enlever l'excès d'eau. Roulez-les (par type d'herbes) dans du papier absorbant. Mettez-les alors dans un récipient hermétique en verre au réfrigérateur. Elles se conserveront beaucoup mieux !

**Ingrédients pour 4 pers. :**

Pour le poulet pané à la japonaise :

4 filets de poulet fermier ou bio (+/- de 125 g chacun)

4 c. à soupe de sauce soja (en prévoir un peu plus pour le dressage et le service)

4 c. à soupe de mirin (saké doux)

2 œufs

1/2 paquet de chapelure Panko (à défaut de la mie de pain séchée et mixée, mais ce ne sera pas aussi bon !)

Farine

Huile d'olive

Poivre du moulin

**Pour les autres ingrédients des bols :**

600 g de riz blanc

2 poignées de jeunes pousses

2 carottes

1 petit concombre ou 1/4 d'un grand

1/2 bouquet de coriandre fraîche

1/2 bouquet de menthe fraîche

2 tiges de ciboule

2 avocats

1 citron

**Variantes :**

Vous pouvez utiliser d'autres crudités et rajouter des fruits selon vos goûts.

Vous pouvez utiliser du riz noir, semi-complet ou complet à la place du riz blanc.

