

Poulet Bang Bang à la friteuse à air (Air Fryer)



Le poulet bang bang est un classique de la cuisine asiatique. Ici, on vous propose une version réinventée, plus légère mais tout aussi savoureuse. Cette recette nutritive met en vedette une sauce crémeuse et légèrement piquante à base de yogourt Grec, qui allège le plat tout en offrant une texture onctueuse, sans compromis sur le goût. Nos nutritionnistes aiment la recommander pour les soupers de soirs de semaine. Elle s'accompagne parfaitement de notre [riz aux légumes](#) pour un repas complet.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 270

Lipides 5

Glucides 10

Fibres 0,5

Protéines 43

Sodium 280

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées, coupées en dés (environ 4 poitrines)
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire, facultatif

- Poivre et sel, au goût
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt Grec nature 2 % m.g.
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce chili (ou 30 ml / 2 c. à soupe de sambal oelek)
- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de sauce soya (ou tamari) à teneur réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre de riz (ou jus de lime)
- Sauce piquante (du genre sriracha), au goût

Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 200 °C (400 °F), si nécessaire.
2. Dans un bol, enrober les dés de poulet de fécule de maïs. Déposer dans le panier de la friteuse à air, vaporiser d'huile, puis assaisonner au goût. Cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et que la température interne atteigne 74 °C (165 °F), en brassant à mi-cuisson. Réserver.
3. Dans le même bol, mélanger le yogourt, la sauce chili, la sauce soya, le miel et le vinaigre de riz, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Rectifier l'assaisonnement avec la sauce piquante, au goût.
4. Transférer le poulet cuit dans le bol avec la sauce et bien l'enrober. Remettre dans la friteuse à air 4 à 5 minutes.
5. Garnir d'oignons verts ou de fines herbes au moment de servir, si désiré.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Cette recette est aussi délicieuse en version végétale avec du tofu ferme coupé en dés !



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
 Nutritionniste Diététiste à Québec