

Ailes de poulet à la vapeur sauce au panang curry



Cette recette est excellente, **pas cher** et se prépare de préférence avec un **curry panang** mais vous pouvez opter pour une autre pâte à curry thaïe.

Vous en trouvez très facilement à **Belleville** ou chez les **frères Tang**. Il se conserve très longtemps, à l'abri de la lumière dans son pot.

4 ailes de poulet
2 blancs de poulet
1 cc de curry panang

sauce

250 ml de lait de coco
2 cc de sucre roux
2 cc de curry panang
1 cs de nuoc mam
2 feuilles de cumbava
1 petit piment rouge
Coriandre fraîche

Coupez en dés les deux **blancs de poulet** et mélangez une cuillère à café de **pâte de curry panang**. Je ne vous conseille pas d'utiliser le robot à moins d'avoir un hachoir car vous allez obtenir une pâté. Il n'est pas non plus nécessaire de faire des très petits dés comme pour les boulettes.

Enlevez **les os des 2 premières parties de l'aile** si elle est entière pour garder le bout intact. Malheureusement, ce jour là, je n'ai pu acheter que des ailes en deux parties mais cela ne change pas grand chose.

Le **démarrage est délicat** (et pas difficile) car vous devez libérer et couper tous les **petits nerfs** autour de l'os. Ensuite, la chair se détache très bien en grattant avec la lame de votre couteau. Je vous conseille d'utiliser le **couteau d'office**, petit et bien aiguisé.

Descendez le long de l'os comme si vous **descendiez une chaussette**. La deuxième phase délicate est la jonction entre le deux os mais maintenant vous savez que la chair se détache facilement et que donc seuls les nerfs sont fixés à l'os. Il suffit de les couper précautionneusement un à un. Attention de ne pas faire de **trou dans la peau** du poulet.

Les deux premiers prennent un peu de temps mais ensuite le coup de main est pris. **Farcissez** avec les dés de blancs de poulet assaisonnés. Vous allez obtenir une **aile reconstituée sans os**. Il n'est pas utile de fermer l'aile.

Piquez à l'aide d'une **aiguille** la peau pour qu'elle ne se déchire pas. Avant cuisson, ces étapes peuvent être faites la veille. Cuisez à la vapeur pendant **10 minutes**. La cuisson à la vapeur est importante, elle ne peut pas être remplacée par un autre mode de cuisson. Déposez les ailes sur une planche et coupez des **tronçons** réguliers.

Pour la sauce, pendant la cuisson à la vapeur, faites chauffer le **lait de coco** dans un wok. A la première ébullition, ajoutez le **sucré roux**, la **pâte de curry panang**, les **feuilles de cumbava** et la **nuoc mam**. Coupez quelques lanières dans le **piment rouge**. Hachez un peu de **coriandre fraîche**.

Une fois la sauce épaissit, **7 à 8 minutes** de cuisson, les ailes de poulet coupées, il ne vous reste plus qu'à **dresser vos assiettes**.

Ne vous laissez pas impressionner par la recette, il n'est pas difficile d'enlever ses os. La recette est **délicieuse, savoureuse, parfumée** et peu calorique.