

Wrap de laitue aus poulet et chou rouge



Rezept für 4

Ingrédients pour le poulet saumuré

4 cuisses de poulet
 4,5 l d'eau
 290 g de sucre brun
 150 g de sel
 30 g de sel nitré
 7 g de graines de coriandre
 7 g de poivre noir
 2 g de poivre rose
 1 feuille de laurier
 ½ bâton de cannelle
 1 g de clou de girofle
 1 g de piment en flocons
 Miel
 Fond de veau
 Herbes

Ingrédients pour le wrap

1 laitue, mini
 1 chou rouge
 20 ml de vinaigre balsamique de pomme

Préparation du poulet saumuré

Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients à l'exception du miel, des herbes et du fond de veau. Placer les cuisses de poulet désossées dans la saumure pendant 2 jours, réserver au frais. Après ce délai, retirer la viande de la saumure et la sécher. Mariner selon les goûts. Envelopper les cuisses de poulet dans du papier aluminium et les braiser à 120 °C pendant env. 2 à 3 heures. Détailler la viande en morceaux, la laquer avec le fond de veau et un peu de miel.

Préparation du wrap

Retirer les feuilles extérieures de la laitue et bien les laver. Émincer très finement le chou rouge et le faire mariner avec un peu de vinaigre balsamique de pomme, du sel et du poivre. Dresser le chou rouge sur les feuilles de laitue et disposer le poulet braisé et laqué dessus. Décorer avec des herbes et des pickels selon les goûts.

Niveau de cuisson

2 à 3 heures | Air chaud 180 °C