



# Haut de cuisse de poulet marinée **À L'ASIATIQUE**



**Décongélation:** Placer les hauts de cuisses de poulet sous vide dans l'eau froide de 20 à 30 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant.

**Tempérer:** Tempérer le poulet sur le comptoir jusqu'à température ambiante afin d'obtenir une cuisson optimum.

**Méthode de cuisson:** Préchauffer le four à 350°F  
Mettre le poulet marinée dans une assiette d'aluminium ou un plat allant au four avec le surplus de marinade. Cuire de 18-22 min. selon l'épaisseur.

Quand le poulet est blanc à l'intérieur, c'est prêt !



**Ingrédients:** Poulet de grain, Marinade : huile végétale (canola), sésame, sriracha à l'ail, soya, gingembre, ail, sirop de maïs, sauce aux huitres, huile de sésame, citronnelle.

**POUR INFORMATION : (819) 432-0808**