



Blancs de volaille au garum

Ingrédients

- 6 blancs de poulet
- 10 cl de sauce soja ou nuoc mam
- 10 cl de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- Poivre (pas de sel)
- Un peu de matière grasse (cuisson à la poêle)

Facultatif

- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café de gingembre râpé ou en poudre

Matériel

- 1 boîte hermétique
- 1 cuillère à soupe
- 1 verre mesureur
- 1 poêle ou un grill

Technique

Préparation de la marinade

- Mélanger la sauce soja et le miel.
- Mettre les blancs de poulet et la marinade dans la boîte hermétique.
- Laisser mariner de une heure à une nuit au frais.

Cuisson au grill

- Faire griller 7 ou 8 minutes de chaque côté en les retournant et en les arrosant fréquemment.

Cuisson à la poêle

- Egoutter les blancs de poulet.
- Faire chauffer la poêle légèrement graissée.
- Faire griller doucement 7 ou 8 minutes de chaque côté en les retournant fréquemment
- Verser la sauce dans la poêle en fin de cuisson.

Truc du chef

- La marinade cuit le poulet. On peut donc réduire le temps de cuisson si le poulet a mariné plus de 6 heures.
- Le miel peut se réchauffer légèrement pour se mélanger plus facilement.
- A la cuisson, l'alcool contenu dans le vin disparaît.

Suggestions

- Le garum était utilisé dans une majorité de plats romains. Il correspond tant par la fabrication que par le goût au nuoc mam. Ce goût étant très fort, nous vous conseillons, pour un début, de prendre de la sauce soja, d'un goût moins prononcé mais qui permet de garder le mélange sucré-salé.