

# SUPRÊME DE POULET EN CROÛTE DE THÉ VERT ET WASABI

Le meilleur du poulet avec la force du wasabi



**PORTIONS** : 1 personnes

**DIFFICULTÉ** : Moyen

**PRÉPARATION** : 30m

**CUISSON** : 20m

## INGRÉDIENTS :

- 120 g : Filet de poulet
- 35 g : Chapelure
- 4 g : Thé vert
- 1/4 de cac : Wasabi
- 1 : Jus d'un demi citron-vert
- 1 : Feuille de menthe fraîche
- 1 pincée : Assaisonnement (sel et poivre)

## PRÉPARATION :

Etape 1 : Préparer le filet de poulet et le mettre à mariner dans un bol avec le jus de citron et la menthe une demi-heure.

Etape 2 : Préparer la croûte : mélanger la chapelure avec le wasabi, le thé vert et le jus de citron pour en former une pâte. Ressortir le filet de la marinade et le déposer dans un plat qui passe au four, l'assaisonner et disposer la croûte au-dessus du filet.

Etape 3 : Réserver puis cuire 15/20 minutes au four.

Déguster le plat avec un riz thaï cuisson pilaf et un petit verre de Loupiac qui va harmoniser le tout.

Bonne dégustation.