

# Poulet au gingembre et à la citronnelle : L'accompagnement parfait pour votre riz cantonnais

---

## Préparation des ingrédients

- Privilégiez les hauts de cuisse de poulet désossés pour obtenir une viande plus tendre et moins susceptible de se dessécher à la cuisson.
- Pour la citronnelle, utilisez uniquement les 3 à 4 pouces inférieurs (partie blanche du bulbe), retirez les couches externes fibreuses et hachez finement ou écrasez-la pour libérer les arômes.
- Pelez et râpez finement le gingembre afin de bien le répartir dans la marinade et d'éviter les morceaux fibreux désagréables en bouche.

## La marinade idéale

- Composez votre marinade avec un mélange équilibré d'éléments acides (jus de citron vert, vinaigre de riz), salés (nuoc mam, sauce soja) et sucrés (sucre de canne, miel).
- Laissez mariner le poulet pendant au moins 30 minutes, bien que 2 heures ou plus permettent une imprégnation optimale des saveurs de gingembre et de citronnelle.

## Maîtriser la cuisson

- Éliminez l'excédent de marinade avant de sauter le poulet en poêle ou au wok pour faciliter la caramélisation de la viande.
- Si nécessaire, ajoutez une cuillère à soupe d'eau en cours de réduction pour éviter de brûler la viande durant la cuisson sautée.
- Utilisez un thermomètre à viande pour vérifier la cuisson : la température interne doit atteindre 74 °C (165 °F) pour garantir l'élimination des bactéries.
- Ne vous fiez pas uniquement à la couleur de la chair ou du jus, le thermomètre reste la méthode la plus fiable.

## Conservation et astuces

- La citronnelle fraîche se conserve environ 4 à 5 jours au réfrigérateur, idéalement placée dans le bac à légumes.