

5 *Cinq* FOURCHETTES
Poulet Général Tao

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25-30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Poulet

- 1 ½ livre de poitrine de poulet ou de hauts de cuisse, coupés en cube
- 1 œuf
- 2/3 tasse de fécule de maïs
- Huile de canola

Sauce

- ⅓ tasse de sauce soja
- 1/4 tasse de vin de riz (Shaoxing) ou du Xeres
- 1/4 tasse de vinaigre de riz
- 1/3 tasse de bouillon de poulet
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- 2 c. à table de fécule de maïs
- 2 c. thé de sambal oelek
- 1 c. table de ketchup
- 5 oignons verts (partie verte), ciselés

Huile épicée

- 4 c. à thé d'huile d'arachide ou végétale
- 2 c. thé d'huile de sésame
- 4 gousses d'ail émincé frais
- 1 c. à table de gingembre frais râpé
- 5 oignons verts (parties blanches), ciselés
- 1/2 c. thé flocons de piments (Si vous aimez les mets épicés. Vous pouvez omettre si vous voulez.)

Autre

- Oignons verts (partie verte) , ciselés

- Graines de sésame

Préparation

- Dans un petit bol, fouetté l'oeuf.
- Mettre les cubes de poulet dans l'oeuf et bien brasser pour recouvrir le poulet.
- Dans un autre bol, mettre la fécule de maïs.
- Déposer le poulet dans le bol et bien brasser pour recouvrir tout le poulet.
- Déposer le poulet dans un tamis et secouer au dessus du lavabo pour retirer le surplus de fécule.
- Dans un grand poêlon, faire chauffer un fond d'huile.
- Déposer la moitié du poulet et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Tourner le poulet de temps à autre pour que le poulet soit bien cuit de tous les côtés.
- Déposer le poulet cuit dans une assiette recouverte de papier absorbant.
- Cuire l'autre moitié. Ajouter de l'huile au besoin.
- Réserver le poulet.
- Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce sauf les oignons verts . Assurez-vous de bien fouetter pour ne pas avoir de grumeaux de fécule de maïs. Faire chauffer à feu moyen. Brasser régulièrement.
- Pendant ce temps, dans un autre petite casserole, faire chauffer l'huile d'arachide à feu moyen vif.
- Ajouter le gingembre, l'ail, les oignons verts (la partie blanche) et les flocons de piments (si vous le désirez).
- Cuire 2-3 minutes en brassant régulièrement.
- Ajouter au mélange de sauce et bien brasser.
- Chauffer jusqu'à ce que la sauce ait épaissit.
- Ajouter à la dernière minute les oignons verts (la partie verte) à la sauce.
- Verser la sauce sur le poulet dans un bol et touiller pour bien recouvrir le poulet.
- Servir seul ou avec du riz et des légumes. Parsemer le poulet d'un peu de graines de sésame et d'oignon vert (partie verte).

Accompagnements : riz au jasmin, légumes sautés au choix