



ÉMINCÉ DE POULET AUX POIVRONS ET NOIX DE CAJOU



2 pers.



30 min.



730 kcal/pers.*



INGRÉDIENTS

2 filets de poulet / 1 poivron rouge /
15g. de gingembre / 75g. de noix de cajou

FOND DE PLACARD

150g. de riz / 1 oignon / 1 gousse d'ail /
3cs. de sauce soja / 1cs. de miel liquide /
1cc. d'amidon de maïs / 1dl. d'eau / Huile / Poivre

Riz. Mettre le riz dans l'eau et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, saler et cuire environ 12 minutes à feu doux.

Ail. Éplucher et couper très finement la gousse d'ail.

Oignon. Éplucher et couper l'oignon.

Poivron. Laver, épépiner et couper le poivron en bâtonnets.

Gingembre. Éplucher et couper finement le gingembre.

Poulet. Couper le poulet en lamelles.

Cuisson. Verser un peu d'huile dans une poêle, puis ajouter l'ail et cuire quelques instants. Ensuite, ajouter le poulet et les noix de cajou. Cuire jusqu'à coloration complète du poulet, puis ajouter l'oignon, le poivron, le gingembre, la sauce soja et le miel. Bien mélanger le tout, puis mélanger l'amidon de maïs dans l'eau et verser le mélange sur le poulet. Mélanger quelques instants pour que la sauce épaississe légèrement, puis poivrer. Si la sauce reste trop liquide à votre goût, ajouter un peu plus d'amidon de maïs.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.