



Le meilleur poulet Général Tao

PORTIONS

de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

14 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 493; protéines 30 g; M.G. 24 g; glucides 39 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 22 mg; sodium 903 mg



Avec sa sauce aigre-douce et sa panure croustillante, difficile de résister à un plat de Général Tao. Mais c'est encore plus difficile lorsqu'il s'agit du MEILLEUR poulet Général Tao!

Ingrédients

- 675 g (environ 1 1/2 lb) de poitrines de poulet sans peau coupées en petits cubes
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 3 oignons verts émincés

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 60 ml (1/4 de tasse) de miel
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce chili épicée thaïe
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Pour la pâte:

- 250 ml (1 tasse) de farine
- 250 ml (1 tasse) d'eau très froide
- 60 ml (1/4 de tasse) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 1 oeuf

Étapes

- 1 Dans une grande poêle, mélanger les ingrédients de la sauce et porter à ébullition en remuant. Retirer du feu et réserver.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la pâte jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Enrober les cubes de poulet de pâte.
- 3 Dans une autre poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire frire quelques cubes de poulet à la fois de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante et que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Assécher sur du papier absorbant.
- 4 Déposer les cubes de poulet frits dans la poêle contenant la sauce et remuer. Porter à ébullition.
- 5 Au moment de servir, parsemer d'oignons verts.