

metro



Poulet au citron piquant, façon asiatique

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 6 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:10 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

5 ml Amidon de maïs
(1 c. à thé)

10 ml Sauce de poisson
(2 c. à thé)

3/4 g Poitrine de poulet, coupée en cubes de 2,5 cm
(3/4 lb) (1 po)

15 ml Huile d'olive
(1 c. à soupe)

5 ml Beurre
(1 c. à thé)

2 Gousses d'ail, émincées

1 De citronnelle, les 10 cm (4 po) de la base, hachée fin (donne environ 15 ml ou 1 c. à soupe)

Préparation

Dans un bol, délayer l'amidon de maïs dans la sauce de poisson.

Ajouter le poulet. Remuer pour bien enrober la viande. Laisser reposer environ 10 minutes.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Chauffer un wok ou une poêle à feu vif. Ajouter l'huile et le beurre à la poêle chaude et remuer jusqu'à ce que le beurre fonde.

Ajouter l'ail, la citronnelle et les échalotes et cuire en remuant pour en dégager l'arôme, environ 30 secondes.

Ajouter le poulet et faire sauter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 4 minutes.

Ajouter la sauce et amener à ébullition en remuant jusqu'à ce que la sauce s'épaississe un peu.

Ajouter le zeste de citron et brasser pour bien enrober la viande.

Servir.

Provenance : Sunkist Growers Inc.

Recette et photo fournies par Sunkist Growers Inc. Tous droits réservés.

2 Échalotes de la taille d'une noix, émincées

Source : Sunkist

1 Citron, en zeste

Sauce :

60 ml Jus de citron frais
(1/4 tasse)

60 ml Bouillon de poulet
(1/4 tasse)

2 ml Poivre noir
(1/2 c. à thé)

15 ml Sucre
(1 c. à soupe)

10 ml Amidon de maïs
(2 c. à thé)

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007



Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

