

metro



Poulet du général Tao

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 12 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | **0:30** PRÉPARATION | **0:30** CUISSON | **1:00** TEMPS TOTAL

Ingrédients

250 g (8 oz) Préparation pâte à fire tempura

750 g (1 lb) Poitrine de poulet ou hauts de cuisse sans peau désossés, cubes de 2.5 cm x 2.5 cm (1 po x 1 po)

1 l (4 tasses) Huile de canola (pour friture)

30 ml (2 c. à soupe) Huile de canola (pour cuisson)

1/2 Poivron rouge, en fine julienne

1/2 Poivron vert, en fine julienne

7 ml (1/2 c. à soupe) Graines de sésame grillées (facultatif)

60 ml (1/4 tasse) Vinaigre blanc

Préparation

Tempura

Délayer la farine tempura avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture de pâte à crêpes. Enrober chaque cube de poulet de cette pâte. Faire frire dans l'huile à haute température pendant 7 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Réserver au four à 120 °C (250 °F).

Sauce

Dans une casserole, à feu doux moyen, mélanger le vinaigre blanc, le sucre, le xérès sec, la sauce aux huîtres, la sauce soya, l'eau et les piments séchés ou la pâte de piment fort. Ajouter la féculé délayée et faire lier au mélange.

Légumes sautés

Dans un wok, faire chauffer l'huile de canola à feu vif ; faire sauter les poivrons, puis ajouter la sauce préparée et porter à ébullition. Ajouter le poulet pané et faire sauter pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit collant. Parsemer de graines de sésame grillées (facultatif).

Source : Metro

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

125 ml Sucre
(1/2 tasse)

15 ml Xérès sec
(1 c. à soupe)

15 ml Sauce aux huîtres
(1 c. à soupe)

15 ml Sauce soya foncée
(1 c. à soupe)

60 ml Eau
(1/4 tasse)

3 Piments séchés émiétés ou 1 ml (1/4 c. à thé)
pâte de piment fort

20 ml Féculé de tapioca ou de maïs, délayée dans 60
(4 c. à thé) ml (1/4 tasse) d'eau



peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© 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 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.
