

metro



Poulet général sirop

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ★ 1 Vote

5 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:16 CUISSON | 0:31 TEMPS TOTAL

Ingrédients

POITRINE DE POULET DÉOSSÉE, COUPÉE EN PETITS CUBES

60 ml Fécule de maïs
(1/4 tasse)

3 Oeuf, battus

125 ml Farine
(1/2 tasse)

10 ml Poudre à pâte
(2 c. à thé)

5 ml Sel
(1 c. à thé)

125 ml Huile végétale
(1/2 tasse)

SAUCE

10 ml Huile de sésame
(2 c. à thé)

Préparation

Enrober les cubes de poulet de fécule.

Dans un bol, mélanger les œufs, la farine, la poudre à pâte et le sel, puis ajouter le poulet et enrobez-le bien du mélange.

Dans une poêle, chauffe l'huile à feu vif et déposes-y le poulet.

Laisser griller le poulet environ 10 minutes, en remuant souvent, ou jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur.

Retirer le poulet du feu et préparer ta sauce.

Dans une casserole sur feu moyen-vif, mettre l'huile de sésame, le gingembre et les oignons verts et laisser cuire 3 minutes.

Ensuite, ajouter l'eau et le sirop d'érable et faire mijoter 1 minute de plus.

Pendant ce temps, dans un bol, dissoudre vite la fécule de maïs dans le soya et la sauce chili, puis verser ce mélange dans la casserole et cuis encore 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Ajouter le poulet dans la sauce.

Source : Féd. des producteurs acéricoles du Québec

Accords bières et mets

10 ml Gingembre, râpé
(2 c. à thé)

3 Oignons verts, coupés en biseau

125 ml Eau
(1/2 tasse)

125 ml Sirop d'érable
(1/2 tasse)

30 ml Fécule de maïs
(2 c. à soupe)

60 ml Sauce soya
(1/4 tasse)

125 ml Sauce chili
(1/2 tasse)

**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

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.
