

metro



Sauté asiatique au poulet, gingembre et orange

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 1 Vote

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

SAUCE

284 ml Sauce demi-glace

125 ml Jus d'orange
(1/2 tasse)

2 Gousses d'ail

30 ml Sauce soja
(2 c. à soupe)

30 ml Sauce hoisin
(2 c. à soupe)

15 ml Huile de sésame
(1 c. à soupe)

15 ml Gingembre frais, haché
(1 c. à soupe)

Préparation

Dans un chaudron, à feu moyen, mettre l'huile de sésame.

Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'ail et le gingembre.

Faire revenir le tout quelques secondes.

Ajouter ensuite le sucre et brasser, puis ajouter le jus d'orange et la sauce demi-glace.

Faire mijoter 1 minute.

Ajouter ensuite le reste des ingrédients de la sauce, puis laisser mijoter 5 minutes.

Éteindre le feu et mettre de côté.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile de sésame et 15 ml (1 c. soupe) d'huile de canola, à feu medium élevé.

Faire revenir les oignons quelques secondes et y ajouter les légumes.

Faire sauter 1 minute, sans trop faire cuire les légumes et placer le tout dans un bol à part.

Dans la même poêle, ajouter 15 ml (1 c. soupe d'huile), puis à feu medium élevé, faire dorer les morceaux de poulet sans les cuire au complet.

soupe)

Une fois les cubes dorés, ajouter à nouveau les légumes dans la même poêle.

2 1/2 ml Sucre
(1/2 c. à thé)

Ajouter la sauce préalablement faite sur le mélange de poulet et légumes.

Faire mijoter le tout à feu medium durant 15 minutes (ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit).

2 1/2 mL Sauce de piment fort de type tabasco ou autre,
(1/2 c. à thé) ou au goût

Servir sur un lit de riz le mélange de poulet, légumes et sauce.

Parsemer d'oignons verts, de graines de sésame et de coriandre au goût.

2 Grosses poitrines de poulet désossées,
coupées en languettes ou en cubes

Source : Cordon Bleu

1 Petit oignon jaune, tranché

Mentions légales

Légumes au choix (pois sucrés, carottes en julienne, poivron rouge en julienne)

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.

15 ml Huile de sésame
(1 c. à soupe)

30 ml Huile de canola ou d'olive
(2 c. à soupe)

Facultatif, oignons verts, coriandre fraîche et graines de sésame