



Émincé de poulet à l'aigre-doux

Valeurs nutritives par personne: protéines 45 g, lipides 22 g, glucides 30 g, 500 kcal

Le poulet aux poivrons et à l'ananas est un grand classique chinois. Cette recette vous permet de réaliser facilement ce plat aromatique.

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 600 g** de poitrines de poulet
- env. 4 cs** de sauce soja
- 1 cs** de fécule de maïs
- 4 cs** d'huile pour la cuisson
- 80 g** de noix de cajou
- 1 botte** d'oignons nouveaux
- 2** gousses d'ail
- 2** poivrons rouges
- 1 boîte** d'ananas en tranches ou en morceaux, avec le jus, de 227 g
- 2 cs** de concentré de tomates
- 4 cs** de sauce douce aux piments
- poivre
- 1** citron vert

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes

Couper les poitrines de poulet en lanières. Les mélanger avec la sauce soja, la fécule de maïs et la moitié de l'huile. Laisser mariner env. 15 min.

Entre-temps, hacher grossièrement les noix de cajou et les faire griller à sec dans une poêle antiadhésive.

Couper les oignons nouveaux en rouelles et réserver un peu de fanes pour la finition. Hacher finement l'ail. Partager les piments en quatre, les épépiner et les couper en lanières. Couper les tranches d'ananas en quatre et réserver le jus.

Faire chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle ou un wok. Saisir la viande à feu vif. Ajouter les poivrons et les oignons et faire revenir brièvement. Ajouter l'ail.

Ajouter le concentré de tomates, le jus d'ananas et la sauce aux piments. Laisser mijoter 5 min.

Incorporer les morceaux d'ananas, poivrer. Presser la moitié du citron vert et ajouter le jus. Assaisonner avec un peu de sauce soja si nécessaire.

Dresser l'émincé de poulet. Parsemer de noix de cajou et de fanes d'oignons, couper le reste du citron vert en quartiers et présenter à part. Accompagner de riz.



Recette: Andrea Pistorius

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/emince-de-poulet-a-laigre-doux>