

# SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)

## POULET ASIATIQUE À L'ORANGE



**1 poitrine de poulet coupée en dés (pour 2 personnes)**

**Marinade:**

**1 c. à table d'huile de sésame**

**2 c. à table de vinaigre de riz**

**2 c. à table de sauce soya**

**1 c. à table de sauce poisson**

**½ c. à thé de sauce aux piments forts**

**2 c. à table de sauce aux huîtres**

**3 gousses d'ail hachées finement**

**2 c. à table de gingembre râpé**

**2 c. à table de cassonade**

**Zeste de 1 orange**

**1½ tasse de jus d'orange**

Mélanger tous les ingrédients de la marinade, ajouter le poulet en dés et laisser mariner de 12 à 24 heures.

Au moment de cuire le poulet, drainer le liquide et le garder pour la sauce.

#### **Pour la sauce :**

Dans une casserole, porter à ébullition la marinade à feu moyen-élevé. Réduire ensuite le feu à moyen et laisser bouillir environ 8 à 10 minutes de façon à ce que le liquide réduise, ce qui éliminera du même coup les bactéries du poulet cru qui a mariné.

#### **Le poulet :**

Pendant ce temps, faire griller le poulet dans un grand poêlon en ajoutant les dés graduellement pour éviter de trop refroidir le poêlon et de faire bouillir la viande. Si tel est le cas, retirer les liquides au fur et à mesure et l'ajouter à la sauce qui continue de bouillir.

Quand le poulet est cuit, vous pouvez ajouter des légumes de votre choix tel qu'oignons, poivrons rouges en lanière etc.

Ajouter ensuite lentement; 1 louche de sauce à la fois afin de permettre qu'elle épaississe graduellement (2 à 3 minutes de délai entre chaque louche). Vous aurez besoin de 2 à 3 louches pour 1 poitrine poulet.

Cette recette semble compliquée à réaliser mais vous verrez qu'il n'en est rien et vous apprécierez. Aussi n'hésitez pas à ajouter de la sauce au piment fort selon votre niveau de tolérance.

## **SIMON CHAREST**

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)