

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

POULET GÉNÉRAL TAO



1 lb (454 g) poitrines de poulet désossées, coupés en petits cubes

2 c.à table fécule de maïs

1 oeuf, battu

3 c.à table farine tout-usage

1/2 c.à thé poudre à pâte

1/2 c.à thé sel

Sauce :

1/4 tasse huile végétale

2 c.à thé huile de sésame

1 c.à table gingembre râpé

1/4 tasse oignons verts, coupés en biseaux

1/4 tasse eau

2 c.à soupe vinaigre blanc

1/4 tasse sucre

1 c.à soupe fécule de maïs

1 c.à soupe sauce soya

2 c.à soupe sauce aux huîtres

2 c.à soupe ketchup ou pâte de tomate

Enrober les cubes de poulet de fécule de maïs.

Dans un bol, mélanger l'oeuf, la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le poulet et bien enrober.

Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le poulet et cuire pendant 10 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que le poulet soit doré à l'extérieur et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

Mettre le poulet dans une assiette et réserver.

Ajouter l'huile de sésame, le gingembre et les oignons verts dans le poêlon. Cuire à feu moyen-vif pendant 3 minutes.

Ajouter l'eau, le vinaigre et le sucre. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

Pendant ce temps, délayer la fécule de maïs dans la sauce soya. Ajouter le mélange de sauce soya, la sauce aux huîtres et le ketchup dans le poêlon.

Laisser mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Remettre le poulet dans la sauce et mélanger pour réchauffer le poulet.

Servir avec l'accompagnement de votre choix.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM