

Poulet général Tao



De 30 à 60 minutes



•
Rendement : 4 portions
Préparation : 30 minutes
Exécution : Facile
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées, coupées en petits cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 1 oeuf battu
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 2 ml (1/2 c. à thé) chacun de poudre à pâte et de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- **Sauce**
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame*
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignons verts coupés en biseau
- 60 ml (1/4 tasse) chacun d'eau, de vinaigre blanc et de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux huîtres (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- Pour garnir oignon vert coupé en biseau

Enrober les cubes de poulet de fécule de maïs.

Dans un bol, mélanger l'œuf, 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 perde 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 dissout.

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 réservé dans le poêlon et mélanger pour réchauffer le poulet. Servir sur du riz basmati et garnir de l'oignon vert.

*On peut remplacer l'huile de sésame par une même quantité de graines de sésame grillées.