

Poulet à l'asiatique avec noix de cajou



Denner propose cette semaine un plat pour les fins de journée qui, grâce à sa délicieuse sauce, met une dose de bonne humeur dans les assiettes et est prêt en seulement 30 minutes.

Du poulet mariné et des noix de cajou croustillantes batifolent aujourd'hui dans une sauce collante-sucrée à base de hoisin. La sauce hoisin est surtout utilisée dans la cuisine chinoise et vietnamienne, par exemple pour le fameux canard laqué. Hoisin signifie «fruits de mer», ce qui est trompeur, puisque la sauce n'en contient pas. Au lieu de cela, ce sont des fèves de soja fermentées qui constituent l'ingrédient de base de cette sauce épicée épaisse. On la trouve dans les rayons asiatiques des grands supermarchés ou dans les épiceries asiatiques.

Le poulet est servi de manière classique avec du riz et des brocolis cuits à la vapeur ou d'autres légumes au choix.

Poulet

- 140 g de noix de cajou, non salées
- 1 gros œuf
- 3 cs de fécule
- ½ cc de sel
- ½ cc de paprika en poudre
- ⅛ cc de poivre noir
- 600 g de poulet, coupé en bouchées
- 3 cs d'huile neutre
- Riz comme accompagnement
- Brocoli cuit à la vapeur comme accompagnement, facultatif
- Un peu d'oignon de printemps, seulement la partie verte coupée en petites rondelles, pour décorer
- Un peu de sésame, pour décorer

Sauce

- 3½ cs de sauce hoisin
- 1¼ cs de sauce soja
- 1¼ cs d'huile de sésame
- 1 à 1½ cc de sucre brun
- 1½ cs de fécule

- 1 gousse d'ail, pressée
- 250 ml de bouillon

Poulet

1. Placez les noix de cajou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites-les griller au four pendant environ 10 minutes à 160 degrés à chaleur tournante, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (il faut absolument garder un œil dessus vers la fin, car elles grillent très vite).
2. Entre-temps, battez l'œuf dans un grand récipient à l'aide d'un fouet. Ajoutez la fécule, le sel et les épices et mélangez bien le tout.
3. Incorporez-y le poulet et remuez jusqu'à ce que tous les morceaux soient enrobés.
4. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir les morceaux de poulet pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (selon la taille de la poêle, répartir la quantité sur 2 cuissons). Retirez les morceaux de poulet et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Sauce

1. Mélangez tous les ingrédients, sauf le bouillon, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez le bouillon.
2. Versez la sauce dans la poêle et laissez-la épaissir à feu moyen pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait une consistance visqueuse.

Finition

1. Incorporez les morceaux de poulet et les noix de cajou grillées à la sauce, mélangez et laissez mijoter 2 minutes à feu doux.
2. Répartissez le riz, le brocoli et le poulet aux noix de cajou dans des bols, garnissez de rondelles d'oignons de printemps et de graines de sésame et servez immédiatement.

Temps de préparation: environ 30 minutes

Hardys Nottage Hill Chardonnay

Robe jaune clair. Nez intense d'ananas et de litchi, accompagné d'une légère note de vanille. Bouche pleine, à la fois fruitée et séveuse.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#) _____

