

Poulet Général Tao à l'érable

- La meilleure recette de poulet Général Tao à l'érable (Super facile à faire)!



PRÉPARATION
20 MIN

CUISSON
10 MIN

TEMPS TOTAL
30 MIN

PORTIONS
4

Ingrédients :

- 2 lb (907 g) de poitrine de poulet désossée, coupée en cubes
- 1/4 tasse (65 ml) de fécule de maïs
- 3 œufs légèrement battus
- 1/2 tasse (125 ml) de farine
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale

Pour la sauce :

- 2 cuillères à thé d'huile de sésame
- 2 cuillères à thé de gingembre râpé
- 3 oignons verts hachés finement
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1/4 tasse (65 ml) de sauce soya
- 1/2 tasse (125 ml) de **sauce chili**

Préparation :

1. Bien enrober les morceaux de poulet dans la fécule de maïs.
2. Dans un bol, mélanger les œufs, la farine, la poudre à pâte et le sel. Trempez les morceaux de poulet.

3. Dans une casserole, ajouter l'huile et faire cuire le poulet à feu élevé jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur (environ 10 minutes).
4. Mettre de côté.
5. Dans une autre casserole, ajouter l'huile de sésame, le gingembre et les oignons verts. Faire revenir pendant 3 minutes à feu moyen.
6. Ajouter l'eau et le sirop et faire chauffer pendant 1 minute.
7. Dissoudre la fécule de maïs dans la sauce soja et la sauce chili, puis transvider dans la casserole.
8. Faire cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaissit.
9. Ajouter le poulet. Mélanger.
10. Servir avec du riz!



Vous êtes un grand fan du poulet du Général Tao? Voici une variante québécoise absolument décadente et très facile à préparer.... Miam!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)