



Poulet au gingembre

Préparation 20 MIN

Cuisson 20 MIN

Portions 4

Pour une petite explosion de saveurs au beau milieu de la semaine, on sert ce poulet au gingembre accompagné de riz à grains longs instantané, pour gagner encore plus de temps. On enrobe le poulet coupé en escalopes d'une sauce relevée, composée d'une purée d'oignons verts, de gingembre, de sauce au poisson et de sambal oelek mélangé à du jus d'orange. On sert le poulet doré avec des bok choy au sésame.

Ingrédients

- 2 oignons verts, hachés grossièrement
- 40 g (1/4 tasse) de gingembre frais haché grossièrement
- 3 gousses d'ail, pelées
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de fécule de maïs
- 250 ml (1 tasse) de jus d'orange
- 4 demi-poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en escalopes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé

Préparation

1. Au petit robot culinaire, réduire en purée les oignons verts, le gingembre et l'ail avec le jus de lime, le miel, la sauce de poisson et le sambal oelek. Réserver.
2. Dans un bol, délayer la fécule dans le jus d'orange. Réserver.
3. Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer la moitié du poulet à la fois dans les huiles. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
4. Dans la même poêle, porter à ébullition la purée d'oignons verts. Laisser réduire de 2 à 3 minutes ou presque à sec. Ajouter le mélange de jus d'orange et porter de nouveau à ébullition. Laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.