

Caty

Poulet croustillant au sirop d'érable

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Donnez une petite twist sucrée irrésistible à votre poulet en le cuisinant avec du sirop d'érable.

Ingrédients

- 3 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d' eau froide
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 80 ml (1/3 de tasse) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 3 poitrines de poulet sans peau coupées en morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) d' huile de canola

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, fouetter les oeufs avec l'eau, la farine, 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs, la poudre à pâte et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 2 Déposer le reste de la fécule de maïs dans un sac hermétique. Ajouter les morceaux de poulet dans le sac et secouer afin de bien les enrober. Déposer les morceaux de poulet dans la pâte et remuer afin de bien les enrober.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les morceaux de poulet de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Égoutter sur du papier absorbant.
- 4 Dans une casserole, porter à ébullition les ingrédients de la sauce à feu moyen. Incorporer le poulet et cuire de 1 à 2 minutes.