



**Cuisine futée**  
PARENTS PRESSÉS

(<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/>)

[com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fcuisinez.telequebec.tv%2Frecettes%2F2557%2Fpoulet-general-tao-allege](https://com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fcuisinez.telequebec.tv%2Frecettes%2F2557%2Fpoulet-general-tao-allege)

[in/create/button?url=https%3A%2F%2Fcuisinez.telequebec.tv%2Frecettes%2F2557%2Fpoulet-general-tao-allege%2F%2Fcuisinez.telequebec.tv%2Fimages%2Fcontent%2Frecettes%2F2557%2Fw640.jpg&description=Poulet+g%C3%A9n%C3%A9ral+Tao+all%C3%A9g%C3%A9+Qu%C3%A9bec](https://in/create/button?url=https%3A%2F%2Fcuisinez.telequebec.tv%2Frecettes%2F2557%2Fpoulet-general-tao-allege%2F%2Fcuisinez.telequebec.tv%2Fimages%2Fcontent%2Frecettes%2F2557%2Fw640.jpg&description=Poulet+g%C3%A9n%C3%A9ral+Tao+all%C3%A9g%C3%A9+Qu%C3%A9bec)

[general-tao-allege/imprimable](https://general-tao-allege/imprimable)

e Poulet général Tao allégé &body=Lien vers la recette : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2557/poulet-general-tao-allege>

## Poulet général Tao allégé

★ ★ ★ ★ ★ (73) Évaluer



**TEMPS**

**Préparation :**

20 minutes

**Cuisson :**

8 minutes



**FACILE**



**RENDEMENT**

6 portions

[ASIATIQUE \(/CATEGORIES/6/ASIATIQUE\)](/CATEGORIES/6/ASIATIQUE) — [ÉCONOMIQUE](#)

[\(/CATEGORIES/73/ECONOMIQUE\)](/CATEGORIES/73/ECONOMIQUE) — [FACILE ET SIMPLE](#)

[\(/CATEGORIES/74/FACILE-ET-SIMPLE\)](/CATEGORIES/74/FACILE-ET-SIMPLE) — [OEUFS](#)

[\(/CATEGORIES/36/OEUFS\)](/CATEGORIES/36/OEUFS) — [POULET](#)

[\(/CATEGORIES/49/POULET\)](/CATEGORIES/49/POULET) — [RAPIDE](#)

[\(/CATEGORIES/75/RAPIDE\)](/CATEGORIES/75/RAPIDE) — [RECETTE DE SEMAINE](#)

## Ingrédients

### Poulet

125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie  
2 oeufs  
Poivre et sel  
375 ml (1 ½ tasse) de flocons de maïs nature (de type Corn Flakes)  
250 ml (1 tasse) de chapelure panko  
2 poitrines de poulet désossées, en cubes (ou 450 g (1 lb) de poitrines de poulet)

### Sauce

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté  
125 ml (½ tasse) de vinaigre de riz  
125 ml (½ tasse) de mélasse de fantaisie  
15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates  
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya (de type VH)  
10 ml (2 c. à thé) d'ail haché en pot  
2,5 ml (½ c. à thé) de sauce piquante (de type sriracha)  
30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs  
60 ml (¼ tasse) d'eau

## Préparation

### Poulet

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Déposer la farine dans un bol moyen.
3. Dans un autre bol, battre les oeufs à la fourchette. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
4. Dans un troisième bol, émietter finement les céréales avec les mains. Ajouter le panko et mélanger.
5. Dans l'ordre, enrober les cubes de poulet de farine, d'oeufs battus, puis du mélange de céréales. Répartir le poulet sur la plaque de cuisson.
6. Cuire au four 8 minutes.

### Sauce

1. Pendant ce temps, dans un poêlon à haut rebord, mélanger le bouillon de poulet, le vinaigre de riz, la mélasse, la pâte de tomates, la sauce soya, l'ail et la sauce piquante. Porter à ébullition à feu moyen-vif.
2. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau. Verser dans la casserole en remuant. Laisser mijoter jusqu'à épaississement.
3. Mélanger le poulet avec la sauce et servir sur du riz blanc. Accompagner de légumes cuits à la vapeur si désiré.