

metro



Poulet style Kong Pao à la citronnelle

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 6 Votes

4 | 0:20 | 0:17 | 0:37
 PLAT PRINCIPAL | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Vinaigre de riz
(2 c. à soupe)

45 ml Cassonade
(3 c. à soupe)

60 ml Sauce soya
(1/4 tasse)

500 ml Eau
(2 tasse)

3 Gousses d'ail hachées

15 ml Gingembre frais râpé
(1 c. à soupe)

45 ml Huile de sésame
(3 c. à soupe)

Préparation

Dans un bol, mélanger le vinaigre, la cassonade, la sauce soya, l'eau, l'ail et le gingembre; réserver. Déposer les premiers ingrédients dans l'autocuiseur.

Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile et faire dorer le poulet et les oignons verts pendant 2 minutes et placer le couvercle.

Ajouter le mélange de sauce soya et tous les autres ingrédients sauf les radis et les graines de sésame et régler le feu à puissance élevée.

Déposer le couvercle et cuire 15 minutes. Lorsqu'un sifflement se fait entendre, activer le chronomètre pour calculer le temps de cuisson et réduire le feu à puissance moyenne.

Au moment de servir, retirer les bâtons de citronnelle, garnir de radis et saupoudrer de graines de sésame grillées. Une fois le temps écoulé, retirer l'autocuiseur du feu et soulever la valve d'évacuation pour faire sortir toute la pression. Lorsque le dispositif de sécurité se désengage, retirer le couvercle sans danger.

Source: Escouade Culinaire

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à

la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

680 g Hauts de cuisse de poulet coupés en cubes
(1 1/2 lb)

3 Oignons verts hachés

2 Citronnelle

250 ml Patates douces en cubes
(1 tasse)

250 ml Poivrons rouges hachés
(1 tasse)

500 ml Céleri émincé en biseau
(2 tasses)

125 ml Radis tranchés finement
(1/2 tasse)

60 ml Graines de sésame grillées
(1/4 tasse)

Au goût Poivre du moulin
