



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Je m'inscris! X

**COUP
POUCE**



Poulet Kung Pao

Par Coup de Pouce

Grand classique de la cuisine sichuanaise, le poulet Kung Pao (ou poulet impérial) est un sauté de poulet aux arachides, aux légumes et au piment.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d'huile de canola
- 1 lb de hauts de cuisses de poulet coupés en bouchées
- 1 oignon coupé en tranches
- 2 cuillères à thé de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 poivron vert coupé en cubes
- 1 poivron rouge coupé en cubes
- 1 petit piment épépiné et coupé en tranches
- 1 petite courgette tranchée de biais
- sauce à sauté (voir la recette)
- 1 oignon vert coupé en tranches
- 1/2 tasse arachides grillées non salées
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer le poulet du poêlon et réserver dans une assiette.
2. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail, et cuire 2 minutes, en brassant. Ajouter les poivrons, le piment et la courgette, et poursuivre la cuisson, en brassant, 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants. Ajouter le poulet réservé et verser la sauce. Cuire, en brassant, 2

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fer	1,5 mg
Fibres	4 g
Sodium	495 mg
Sucres	18 g
Protéines	20 g
Calories	365
Total gras	20 g
Potassium	580 mg
Cholestérol	65 mg
Gras saturés	4 g
Total glucides	26 g

minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que la sauce ait épaissi. Servir parsemé de l'oignon vert, des arachides et de la coriandre, si désiré.