

Poulet à la sauce à l'orange

- La recette facile de poulet avec une sauce délicieuse à l'orange!



Ingrédients :

Sauce à l'orange :

- 1 tasse (250 ml) de **sauce BBQ maison** ou style Kraft
- 1 tasse (250 ml) de **marmelade à l'orange**
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Le poulet :

- 3 poitrines de poulet
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1 tasse (250 ml) de fécule de maïs
- 2 œufs
- huile d'olive

Préparation :

1. Dans un chaudron, ajouter la sauce BBQ, la marmelade et la sauce soja. Faites chauffer à feu doux et laissez mijoter pendant 20 minutes en mélangeant occasionnellement.
2. Pendant ce temps, couper vos poitrines de poulet en bouchées.
3. Dans un bol, battez 2 œufs. Dans un autre, mélanger la farine et la fécule de maïs.

4. Trempez vos morceaux de poulet dans le mélange d'œufs, puis dans le mélange fariné. Mettre de côté.
5. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen élevé. Ajoutez le poulet et faites dorer et cuire pendant 3 à 5 minutes de chaque côté.
6. Ajouter les morceaux de poulet dans la sauce.
7. Servir avec du riz, légumes, etc.

“ *C'est un repas super facile à préparer et la sauce à l'orange est vraiment bonne (avec seulement 3 ingrédients)!*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

