

Poulet et cajou à la mijoteuse

- Le poulet aux noix de cajou à la mijoteuse est un repas fabuleux!



PRÉPARATION
15 MIN

CUISSON
4H

TEMPS TOTAL
4H15

PORTIONS
4-6

Ingrédients :

- 2 lb de poitrines de poulet, désossées et sans la peau (coupé en morceaux de 1 pouce)
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- 1/2 tasse (125 ml) de sauce soja faible en sodium
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillères à soupe de ketchup
- 2 cuillères à soupe de sauce chili
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à thé de gingembre frais râpée
- 1/4 de cuillère à thé de flocons de piment de cayenne
- 1 tasse (250 ml) de noix de cajou

Préparation :

1. Combinez la fécule de maïs et le poivre dans un grand sac ziplock. Ajouter le poulet et brasser vigoureusement.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen élevé. Faites brunir le poulet environ 2 minutes de chaque côté. Transférer le poulet à la mijoteuse.
3. Dans un bol, combinez la sauce soja, le vinaigre de riz, le ketchup, la sauce chili, la cassonade, l'ail, le gingembre, le poivre de cayenne et les noix de cajous. Bien mélanger.
4. Verser par dessus le poulet.
5. Cuire à LOW pendant 3 à 4 heures.
6. Bon appétit!

“ *Le repas est facile à préparer, la sauce est super bonne et c'est bon pour la santé! À essayer.*

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