

metro



Poulet Bangkok aux tangerines

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 14 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

454 g Poulet
(1 lb)

80 ml Farine
(1/3 tasse)

5 ml Sel
(1 c. à thé)

5 ml Poivre
(1 c. à thé)

30 ml Huile végétale
(2 c. à soupe)

5 Tangerines

5 ml Gingembre, râpé
(1 c. à thé)

Préparation

Mélanger le sel et le poivre à la farine.

Passer les escalopes dans la farine assaisonnée et les secouer pour enlever l'excédent.

Dans un bol, mélanger le gingembre, l'échalote, le miel, le jus et le zeste de 3 tangerines, la sauce chili et la coriandre. Réserver.

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen.

Ajouter les escalopes et les faire colorer 2-3 minutes de chaque côté.

Verser de la sauce réservée sur les escalopes et bien la réchauffer en brassant.

Faire mijoter à couvert pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les escalopes soient fermes et bien cuites.

Au moment de servir, peler les 2 dernières tangerines et les défaire en quartiers. Ajouter au poulet, en brassant doucement.

**Se servir de tangerines, mandarines ou tangelos Sunkist®.

Le mot Sunkist et le dessin sont des marques déposées de 2007 Sunkist Growers, Inc. Tous droits réservés.

Source : Sunkist

1 Gousse d'ail, écrasée

1 Échalote, émincée

60 ml Miel
(1/4 tasse)

60 ml Sauce chili Thai
(1/4 tasse)

45 ml Coriandre, hachée
(3 c. à soupe)

Accords vins et mets



Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007



Fruité et doux

Ces vins ou cidres se distinguent par la présence de sucre. Généralement demi-secs ou demi-doux, ils s'affirment par des notes de fruits mûrs.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

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.