

# Recette Poulet chinois



## Ingrédients

1 poitrine de poulet, grosse, désossée  
1/3 tasse (85 ml) farine tout-usage  
1 tasse (250 ml) eau  
1/4 tasse (65 ml) sauce soya  
2 c.à soupe (30 ml) miel  
Huile végétale, pour la cuisson  
Poudre d'ail, au goût  
Poudre d'oignon, au goût

## Étapes

1. Couper le poulet en lanières.
2. Placer la farine dans un bol. Enfariner le poulet en le trempant dans la farine.
3. Chauffer l'huile à feu moyen/vif dans un poêlon et faire dorer le poulet.
4. Ajouter l'eau, la sauce soya, le miel et les assaisonnements.
5. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.