

Bouchées de poulet épicées au miel (façon général Tao)



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet coupées en cubes
- ½ tasse (125ml) de lait
- ½ tasse (80gr.) de farine
- 1 cu. à thé (5 ml.) de levure chimique (poudre à pâte)
- 2 à 3 cu. à soupe (45ml à 60ml) d'huile de carthame (ou arachides)
- ¾ de tasse (180ml) d'eau
- 1 cu. à soupe (15ml) de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau
- ½ tasse (125ml) de miel
- ¼ tasse (60ml) de sauce soya
- 1 cu. à soupe (15ml) de vinaigre de riz
- 1 cu. à thé (5ml) de gingembre frais, râpé
- Piments forts broyés (au goût... ¼ c. à thé (1ml))
- 1 cu. à soupe (15ml) d'huile de sésame grillé
- Graines de sésame grillées (facultatif)

Préparation

1. Déposer les cubes de poitrine de poulet dans un bol
2. Verser le lait et laisser reposer au moins 20 minutes, puis égoutter.
3. Mélanger la farine et la levure chimique, puis fariner les cubes.
4. Chauffer l'huile à feu vif dans une poêle ou un wok et faire sauter les cubes jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et croustillants (environ 10 minutes)
5. Retirer le poulet et le réserver au chaud.

6. Verser l'eau, la fécule de maïs délayée, le miel, la sauce soya, le vinaigre de riz, le gingembre et les piments forts.
7. Porter rapidement à ébullition pour faire épaissir.
8. Ajouter l'huile de sésame, puis incorporer doucement les bouchées de poulet pour bien les couvrir de sauce et les réchauffer.
9. Servir décoré de graines de sésame grillées.