

Recette Poulet du Général Tao



Ingrédients

1 lb (454 g) poitrines de poulet désossées, coupés en petits cubes
2 c.à soupe (30 ml) féculé de maïs
1 oeuf, battu
3 c.à soupe (45 ml) farine tout-usage
1/2 c.à thé (2 ml) poudre à pâte
1/2 c.à thé (2 ml) sel

Sauce :

1/4 tasse (65 ml) huile végétale
2 c.à thé (10 ml) huile de sésame
1 c.à soupe (15 ml) gingembre, râpé
1/4 tasse (65 ml) oignons verts, coupés en biseaux
1/4 tasse (65 ml) eau
2 c.à soupe (30 ml) vinaigre blanc
1/4 tasse (65 ml) sucre
1 c.à soupe (15 ml) féculé de maïs
1 c.à soupe (15 ml) sauce soya
2 c.à soupe (30 ml) sauce aux huîtres
2 c.à soupe (30 ml) ketchup

Étapes

1. Enrober les cubes de poulet de féculé de maïs.

2. Dans un bol, mélanger l'oeuf, la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le poulet et bien enrober.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le poulet et cuire pendant 10 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que le poulet soit doré à l'extérieur et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Mettre le poulet dans une assiette et réserver.
4. Ajouter l'huile de sésame, le gingembre et les oignons verts dans le poêlon. Cuire à feu moyen-vif pendant 3 minutes. Ajouter l'eau, le vinaigre et le sucre. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
5. Pendant ce temps, délayer la fécule de maïs dans la sauce soya. Ajouter le mélange de sauce soya, la sauce aux huîtres et le ketchup dans le poêlon. Laisser mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre le poulet dans la sauce et mélanger pour réchauffer le poulet.
6. Servir sur un lit de riz basmati ou un riz blanc fait dans un bouillon de poulet.