

Poulet sauté aux noix de cajou

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Préparation : 20 mn.

Cuisson : 30 mn.

- 500 g de blanc de poulet
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 poivron vert
- 1 cuillère à café de purée de gingembre
- 2 échalotes
- 1 zeste de citron râpé
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 dl de bouillon de volaille
- une grosse poignée de noix de cajou décortiquées
- 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre
- 1/2 dl d'eau



Méthode

1. Coupez le poulet, le poivron et les échalotes en morceaux.
2. Faites revenir les échalotes, le poulet, le poivron, le gingembre et le citron dans l'huile. Mouillez avec la sauce soja et le bouillon et laissez cuire 10 mn.
3. Ajoutez les noix de cajou et réservez hors du feu.
4. Délayez la fécule avec l'eau et intégrez au poulet. Faites chauffer à nouveau pour lier la sauce sans cesser de remuer. Servez avec du riz blanc.