

POULET A L'AIGRE-DOUX



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 15 g de champignons noirs (facultatif)
- 1 gousse d'ail

Pour la marinade

- 1 oeuf battu
- 1 cs de vermouth (ou porto)
- 1 cs de sauce de soja
- 2 cs de féculé
- sel
- poivre

Pour la sauce aigre-douce

- 1 verre 1/2 de liquide (bouillon + jus d'ananas)
- 2 piments frais (ou 1/2 cc de purée de piment)
- 2 cs de sauce de soja
- 2 cs de féculé
- 2 cs de concentré de tomate
- 1 boîte d'ananas en conserve (garder le jus pour la sauce)
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuillerées à café de sucre roux
- 1 cs d'huile de sésame (facultatif)

Préparation

- Découpez le poulet en cubes d'environ 2 cm de côté et le mettre 30 min dans la marinade.
- Découpez l'oignon, épluchez le poivron avec un économome et coupez-le en lamelles.
- Laissez tremper les champignons 30 min dans de l'eau tiède puis essorez-les bien et découpez-les en lamelles.
- Écrasez la gousse d'ail. Videz puis hachez finement les piments.
- Découpez l'ananas en cubes.

Cuisson

- Mettez tous les éléments de la sauce dans une petite casserole puis portez lentement à ébullition en remuant très souvent. Réglez alors à feu doux et laissez cuire 10 minutes en tournant continuellement. Gardez ensuite au chaud.
- Faites chauffer dans un wok 6 cs d'huile d'arachide. Faites frire les cubes de poulet marinée jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée. A l'aide d'une écumoire, retirez-les alors et laissez-les égoutter complètement sur du papier absorbant.
- Gardez l'équivalent de 2 cuillerées à soupe d'huile et faites revenir l'ail 30 secondes sur feu vif.
- Ajoutez tous les légumes et faites-les sauter 2 à 3 minutes en remuant constamment avec une spatule.
- Baissez alors votre feu, incorporez les cubes de poulet et la sauce aigre-douce. Mélangez le tout pendant 2-3 minutes. Servez très chaud avec un riz blanc.