

POULET AU CURRY



Ingrédients (pour 2-3 personnes) :

400-500 g de blanc de poulet

1 gros oignons

1 gousse d'ail

1 cs de curry en poudre

10 gouttes d'huile de sésame (facultatif)

Légumes (3 cives, ½ poivrons, 200 gr de soja, 1 carotte)

65 ml d'eau

Pour la sauce

1 cs de féculé

1 cc de sel

1 cs de curry

10 cl verre d'eau

Pour la marinade

1 cs de vin blanc

1 cc de féculé (Maïzena)

1 cs d'huile

1 cs de sauce de soja

Préparation

- Coupez le poulet en tranches égales et mélangez avec la marinade. Laissez reposer une heure.
- Préparez la sauce : Mélangez dans un bol, l'eau, la poudre de curry (augmentez la quantité selon le goût), la fécule de maïs et le sel.

Cuisson

- 1ère étape : Faites sauter les légumes, à feu vif. Ajoutez 1/4 de tasses d'eau (65ml), couvrir trois minutes environ et mettre de côté.
- 2 ème étape : Chauffez le wok à feu vif, ajoutez de l'huile neutre, la gousse d'ail, versez une cuillère à soupe de poudre de curry dans l'huile, ajoutez les oignons puis les morceaux de poulet en les retournant (4 à 5 minutes environ). Couvrir, ajoutez la sauce, l'huile de sésame, les légumes, laissez frétiler deux minutes.
- Servir avec du riz blanc.