

Poulet à l'orange

30 min · 4 personnes

Temps indicatif, à adapter à votre matériel.



INGRÉDIENTS

Le poulet :

2 escalopes de poulet (300g environ)

1 cs de paprika

Sel et poivre, selon le goût

1 cs d'ail en poudre

25g de maïzena

La sauce :

150 ml de jus d'orange pressé

25 ml de sauce soja neutre

5g de maïzena

40-50 ml d'eau

1 pincée de piment

3 gousses d'ail

1 cs de gingembre haché

Zestes d'oranges (facultatif)

Garniture :

1 poignée de graines de sésame

2 cébettes thaï

320 g de riz blanc

1 c-à-s de miel

1 c-à-s d'huile pour la cuisson

Quelques quartiers d'orange pour servir

ON PASSE EN CUISINE

1. 1□ Le poulet : Détaillez les escalopes de poulet et placez les morceaux dans un récipient. Ajoutez le sel, le poivre, le paprika, l'ail et la maïzena. Mélangez le tout.

2. Dans une poêle, versez un filet d'huile et faites revenir le poulet 3/4 minutes de chaque côté. Réservez.

3. 2□ La sauce : Dans la même poêle, ajoutez l'ail, le gingembre et le piment.

4. Versez le jus d'orange, la sauce soja, le miel et les zestes d'oranges. Mélangez.

5. Laissez bouillir la sauce et faites-la réduire (10 minutes). Versez ensuite le mélange eau + maïzena. Mélangez.

6. Versez le poulet dans la sauce. Mélangez et laissez cuire encore 2 minutes. Ajoutez les graines de sésame et la cébette thaï.

7. 3□ L'assemblage : Versez le riz au centre de l'assiette. Ajoutez le poulet par-dessus, quelques graines de sésame et de la cébette thaï. Ajoutez 2 quartiers d'orange.