

Poulet à la citronnelle

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 351.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.866

Les ingrédients

- 2.0 u gousse ail
- 1.0 cs Poivre
- 1.0 cc Sucre
- 4.0 u Poulet (Blanc)
- 1.0 cc Sauce nuoc-mâm
- 1.0 cs Huile
- 1.0 p Sel
- 1.0 u Coriandre (bouquet)
- 1.0 u Citronnelle bâton

Préparation de la viande

Découpez les blancs en fines lanières. Si vous utilisez des cuisses, veuillez à bien les désosser et découpez les morceaux en lamelles.

Préparation des légumes

Coupez la citronnelle en fines lamelles. Faites de même pour l'ail et les échalotes.

Cuisson

Dans le wok, mettre une cuillère à soupe d'huile avec le sucre. Sur feu doux, y faire caraméliser le sucre jusqu'à obtention d'une couleur brun foncée. Puis y faire dorer les gousses d'ail écrasées, l'échalote, les lamelles de citronnelle.

Puis ajouter la viande. Mélangez pendant 2 à 3 minutes pour saisir la viande.

Ajoutez le sel, le poivre, le nuoc-nâm. Réduire le feu au maximum, et cuire ainsi pendant 15 à 20 minutes à couvert pour faire de la sauce.

Présentation

Servir immédiatement avec du riz blanc et parsemez de coriandre ciselée.