

# Poulet au gingembre

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 355 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.999

## Les ingrédients

- 4.0 u Poulet (Blanc)
- 20.0 gr Gingembre frais
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 cc Sucre
- 1.0 p Sel
- 1.0 cc Sauce nuoc-mâm
- 1.0 cs Huile
- 1.0 cs Poivre
- 1.0 u Coriandre (bouquet)

## Préparation de la viande

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

## Préparation des légumes

Épluchez le gingembre, le coupez 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 gingembre.

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.