

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.