

Poulet Général TSO

3 PORTIONS



La pêche est facultative.

Elle peut être remplacée par ½ mangue, ½ poivron rouge ou 150–200 g de brocoli pour une version moins sucrée.

POULET



- 600 g de blanc de poulet
- 30 g de Maïzena (≈ 3 c. à soupe)
- 4 g de levure chimique (≈ 1 c. à café)
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre
- 5 g d'ail en poudre (≈ 1 c. à café)



ACCOMPAGNEMENT



150 g de riz cru
(soit 50 g par personne)

LÉGUMES & FRUIT



- 1 grosse carotte, en très fines rondelles à la mandoline
- 1 oignon, en gros dés
- ½ pêche, en petits dés (facultatif – peut être remplacée par ½ mangue, ½ poivron rouge ou 150–200 g de brocoli)



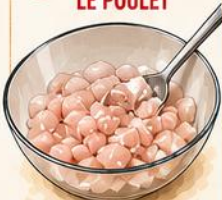
SAUCE

- 25 g de concentré de tomate (≈ 2 c. à soupe)
- 25 g de ketchup (≈ 2 c. à soupe)
- 30 g de sauce hoisin (≈ 2 c. à soupe)
- 35 g de miel (≈ 2 c. à soupe)
- 30 ml de sauce soja (≈ 2 c. à soupe)
- 15 ml de vinaigre de riz (≈ 1 c. à soupe)
- 5 ml d'huile de sésame (≈ 1 c. à café)
- 3 gousses d'ail, hachées
- 10 ml d'eau (≈ 2 c. à café)
- Piment en poudre ou flocons (optionnel)
- 10 g de gingembre frais râpé (optionnel)
- 2–3 piments séchés (optionnel)
- Graines de sésame, pour parsemer



PRÉPARATION

1 PRÉPARER LE POULET



Couper le poulet en morceaux. Mélanger la Maïzena, la levure, le sel, le poivre et l'ail en poudre. Bien enrober le poulet.

2 FAIRE DORER LE POULET



Chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter le poulet et faire dorer les morceaux. Réserver.

3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES



Faire revenir l'oignon et la carotte 4–5 min. Ajouter l'ail et, éventuellement, le gingembre et les piments. Cuire encore 1 min. Si vous choisissez poivron ou brocoli, ajoutez-les à cette étape.

4 PRÉPARER LA SAUCE



Ajouter concentré de tomate, ketchup, hoisin, miel, sauce soja, vinaigre de riz, huile de sésame et eau. Mélanger et laisser frémir 3–5 min jusqu'à obtenir une sauce épaisse, brillante et collante.

5 ASSEMBLER



Remettre le poulet dans la sauce. Laisser mijoter 2–3 minutes pour bien enrober.

6 GOÛTER & SERVIR



Parsemer de graines de sésame. Servir avec le riz et déguster bien chaud.



VERSION SANS GLUTEN

Utilisez de la sauce soja sans gluten et une sauce hoisin sans gluten.



ASTUCE DU CHEF

Pour un goût encore plus équilibré, ajustez le piquant et le sucré selon vos préférences et ajoutez quelques oignons verts à la fin.

