

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

FRICASSÉE DE POULET SALÉE-SUCRÉE

pour 3 personnes :

**3 blancs de poulet - 2 càs de sauce hoisin - 1 càs sucre semoule -
2 càs sauce soja - 1 poivron-corne rouge -**

Couper le poivron en petits morceaux après l'avoir épépiné. Dans une petite poêle, les faire revenir avec un filet d'huile d'olive. Réserver couvert.

Ôter la peau des blancs de poulet. Les couper en lanières. Réserver.

Dans une sauteuse sur feu moyen réchauffer 2 minutes la sauce hoisin, la sauce soja et le sucre. Ajouter les lanières de poulet. Laisser cuire 7 à 8 minutes en remuant sans arrêt (la sauce doit épaissir).

Dans chaque assiette, servir le riz basmati, répartir 1/3 des morceaux de poivron, recouvrir avec le poulet. À déguster sans attendre.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr