

Poulet aux noix de cajou, version Cookeo



Pour 2 personnes :

400 g d'aiguillettes de poulet

1 oignon

2 gousses d'ail

1 CS de maïzena

15 cl + 15 cl d'eau

75 g de noix de cajou

Marinade : 2 à 3 CS d'huile d'olive - 1 CS de sauce soja - 1 CC de paprika - 1 CC de curry - Sel et poivre

- Couper les aiguillettes de poulet, en 2 ou 3 morceaux, selon leur grosseur.
- Dans un saladier, préparer la marinade, en mélangeant l'huile d'olive, la sauce soja, le paprika et le curry, ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Y déposer les morceaux de poulet, bien enrober le tout avec la marinade et laisser reposer au frais, pendant 1 heure minimum.
- Programmer le Cookeo en mode « Dorer » et y faire revenir l'oignon, pelé et ciselé finement, ainsi que les gousses d'ail, pelées, dégermées et pressées.
- Ajouter le poulet et sa marinade, laisser dorer quelques minutes et verser 15 cl d'eau. Programmer le Cookeo en mode « Cuisson Rapide » ou « Sous Pression » pendant 6 minutes.
- Au bout de ce temps, ouvrir le couvercle, ajouter les noix de cajou et la maïzena diluée dans 15 cl d'eau. Mélanger et remettre quelques instants en mode « Dorer », pour faire épaissir la sauce.
- Servir avec du riz ou des nouilles asiatiques.

BET
Sandra