



Poulet aux noix de cajou



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

500 grammes filets de poulet
1 blanc d'œuf
1 cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à thé de fécule de maïs
3 décilitres d'huile d'arachide (+ 2 cuillères à café supplémentaires)
50 grammes de noix de cajou
1 cuillère à soupe de xérès sec
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 oignons de printemps (émincés)
coriandre fraîche
graines de sésame

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le filet de poulet en dés. Mélangez les dés de poulet avec le blanc d'œuf, le sel et la fécule de maïs. Couvrez et réservez 20 minutes au réfrigérateur.
- 2.** Faites chauffer un wok à blanc et versez-y de l'huile. Laissez chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Ajoutez délicatement les dés de poulet enrobés d'huile. Faites frire le poulet en remuant bien, afin que les morceaux ne collent pas entre eux. Après 2 minutes, retirez le poulet du wok à l'aide d'une écumoire et faites-le égoutter sur du papier absorbant. Vous n'avez plus besoin de cette huile.
- 3.** Essuyez le wok avec du papier absorbant et faites-le chauffer à nouveau. Ajoutez les deux cuillères à soupe d'huile restantes et faites sauter les noix de cajou avec le xérès et la sauce soja pendant 1 minute. Ajoutez le poulet cuit et faites revenir le tout en remuant pendant 2 minutes supplémentaires.
- 4.** Terminez avec les oignons de printemps, la coriandre et les graines de sésame.