

Poulet Kung Pao à la mijoteuse



Découvrez notre interprétation simplifiée d'un classique chinois avec le Poulet Kung Pao à la mijoteuse. Les saveurs audacieuses de la sauce sucré-salé se marient parfaitement avec des morceaux de poulet tendres, des légumes croquants et des arachides. Cette recette pratique vous propose une expérience gustative pleine de saveurs et de bienfaits nutritionnels, tout en préservant la simplicité.

Préparation 15 min

Cuisson 180 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 330

Lipides 11

Glucides 22

Fibres 3

Protéines 36

Sodium 700

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet
- 1 gousse d'ail, hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché

- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de mélange de 5 épices chinoise
- 1 pincée de flocon de piment séchés
- 2 poivrons, coupés en cubes
- 1 courgette, coupé en rondelles
- 30 ml (2 c. à soupe) d'arachides, concassée (ou de noix de cajou)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Garniture, facultatif :

- Graines de sésame
- Oignon vert
- Riz cuit, pour servir

Préparation

1. Couper le poulet en cubes et déposer dans la mijoteuse à puissance élevée.
2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et verser sur le poulet. Cuire 2h à couvert.
3. Après la cuisson du poulet, dans un petit bol, délayer la fécule dans l'eau, puis verser dans la mijoteuse avec le poulet.
4. Ajouter les légumes et les arachides à la mijoteuse et poursuivre la cuisson 1h à puissance élevée.
5. Servir sur du riz brun, du quinoa ou des vermicelles, parsemer d'oignon vert et de graines de sésame au choix.

Note : Vous pouvez facilement doubler la recette pour préparer des portions supplémentaires à congeler ou pour accommoder un plus grand nombre de convives.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 6 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec