



La veille couper en gros morceaux le poulet (je ne prend jamais de blanc, que des cuisses beaucoup plus moelleux)

Dans un saladier,mettre les morceaux de poulet, des épices aux agrumes, des épices taiï, des échalotes, de l'ail, huile de soja , huile wok au gingembre, sel et poivre laisser mariner toute la nuit, le lendemain à peine 10 mn à l'actifry.

Il vous faut

500 g de jeunes carottes

100 g de jeunes pousse d'épinards

1 cs d'échalotes

le jus d'une orange

10 cl de bouillon de volaille

2 cs de crème fraiche (pas mis)

1 cc de gingembre frais râpée

sel et poivre

Tailler les carottes en julienne, les faire blanchir à l'eau bouillante salée, j'ai fait dans mon four vapeur 4 mn

Équeuter les pousses d'épinard, les rincer

Dans une sauteuse, faire fondre la margarine y faire suer les échalotes à feu doux, ajouter les épinards, les faire fondre 1 mn puis mettre les carottes; mélanger.

Verser le jus d'oranges, le bouillon de volaille, le safran et le gingembre, saler et poivrer, laisser frémir 8 mn.

J'ai servi avec un mélange de céréales tipiak blé, orge, avoine, soja

