

Poulet aux noix de cajou et à la citronnelle



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 100 g de noix de cajou salée
- 1 gousse d'ail
- 1 tige de citronnelle
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de Xérés
- 2 cuillères à soupe de Jus Monin "légumes du sud anis citron vert".

Coupez les blancs de poulet en lamelles, saupoudrez-les de Maïzena. Dans une poêle, chauffez l'huile et mettez les lamelles de poulet à dorer sur feu vif. Réservez. Versez les noix de cajou dans la poêle, avec l'ail écrasé et la tige de citronnelle coupée en tronçons de 1 à 2 cm. Faites revenir à feu moyen en remuant pendant 2 mn.

Ajoutez le sucre roux, le vinaigre et le jus Monin pour faire caraméliser. Rajoutez le poulet, mélangez bien. Terminez la cuisson 2 mn environ sur feu doux.

Servez immédiatement.

Le Flo des saveurs octobre 2012