



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

Poulet aux arachides



Ingrédients

- 300 g de riz parfumé
- ~~4 blancs de poulet environ 700 g~~ 1 haut de cuisses de poulet/personne
- 2 oignons jaunes
- ~~de la coriandre fraîche~~ du persil haché
- 1 gousse d'ail
- 2 belles poignées ~~d'amandes~~ d'arachides (sans la peau brune)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale pour le wok

Éplucher les oignons. Laver ~~la coriandre~~ le persil et détacher les feuilles. Éplucher la gousse d'ail et hacher. Faire chauffer le wok puis poêler à sec (sans matière grasse) ~~les amandes~~ les arachides jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (30 sec à 1 min). Remuer sans cesse.

Retirer du wok. Faire chauffer l'huile dans le wok.

Ajouter les morceaux de poulet puis faire sauter par petites quantités jusqu'à ce que le poulet soit doré. Retirer le tout du wok. Essayer celui-ci avec du papier absorbant.

Verser, dans le wok, la sauce soja, l'huile de sésame, les oignons et l'ail, et faire chauffer 2 à 3 min. Puis remettre le poulet et les arachides dans le wok et poursuivre la cuisson pendant 1 min.

Servir le tout accompagné du riz et du persil.



<http://cachou66.canalblog.com/>