

## Poulet épicé au parfum d'Asie au riz cantonais



**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 minutes**

**Marinade : 1 heure**

**Cuisson : 30 minutes**

- 4 à 5 blancs de poulet
- 2 c à soupe de sauce soja
- 1 c à soupe de miel
- 1 citron vert (ou deux petits)
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c à café de gingembre en poudre
- 1/2 c à café de coriandre en poudre
- 2 c à soupe d'huile
- Brins de coriandre

### **Riz cantonais**

- 300 g de riz
- 200 g de petits pois
- 2 oeufs
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Faites cuire votre riz dans une grande quantité d'eau salée, 5 minutes avant la fin de cuisson ajoutez les petits pois. Égouttez.

Découpez les blancs de poulet en lanières ou gardez-les entiers.

Préparez votre marinade en mélangeant la sauce soja, l'ail, le miel le jus de citron vert, le gingembre et la coriandre.

Placez vos morceaux de viande dans une boîte hermétique ou un sac de congélation et versez la sauce en secouant bien le tout pour bien enrober le poulet. Laissez mariner pendant 1 heure minimum.

Au bout de ce temps, faites dorer les morceaux de viande égouttés dans une poêle avec 2 c à soupe d'huile. Ajoutez les oignons rouges émincés et faites cuire 5 minutes à feu assez vif puis de nouveau 5 minutes en retournant les morceaux de poulet. Rectifiez l'assaisonnement en salant un peu si besoin.

Pendant ce temps, préparez une omelette en faisant cuire les deux oeufs fouettés pendant environ 5 minutes, puis coupez-la en petits morceaux. Ajoutez-les au riz et faites réchauffer avec un peu de beurre pendant 5 minutes, salez et poivrez.

Servez la viande parsemée d'un peu de coriandre et accompagnée de son riz cantonais.