

Wraps de laitue au poulet savoureux avec sauce chili Thaï

Ces wraps de laitue au poulet accompagnés d'une sauce chili thaï, sont un mélange parfait et constituent un repas savoureux. Vous pouvez utiliser la laitue de votre choix, Boston, Romaine ou encore Iceberg.

- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 1/4 tasse d'oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 10 oz de poulet haché
- 1/4 tasse de sauce soja légère
- 2 c. à soupe de sauce chili rouge douce thaïlandaise
- Jus d'un citron vert
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/4 tasse d'oignons verts hachés
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1/4 à 1/2 tasse de carottes râpées
- 1 tête de laitue Boston, Romaine ou Iceberg



Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter les oignons coupés en dés et faire revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides. Incorporer l'ail haché et le gingembre frais et poursuivre la cuisson 2 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.

Ajouter le poulet haché dans la poêle en l'émiettant à l'aide d'une spatule.

Saler et poivrer, puis faire cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et perde sa couleur rosée, environ 3 à 4 minutes.

Dans un petit bol, fouetter la sauce soja, la sauce chili rouge douce thaïe, le jus de citron vert et le sirop d'érable. Cette sauce sucrée et épicée enrobera joliment le poulet et créera des couches de saveurs.

Verser la sauce sur le poulet cuit et bien remuer. Réduire le feu et laisser cuire encore 2 minutes pour que les saveurs se marient.

Retirer du feu et incorporer les carottes râpées, les oignons nouveaux et la coriandre.

La fraîcheur des herbes et le croquant des carottes contrastent parfaitement avec la saveur chaleureuse du poulet.

Déposer une généreuse quantité de préparation au poulet sur chaque feuille de laitue. Arroser d'un filet de sauce pour plus de saveur.

Servir immédiatement.

Bon appétit de Sylvie

Source : Mia recipes

Publié par : LA CUISINE DE SYLVIE, <https://cuisinedesylvie.blogspot.com/>