

Poulet au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à café d'un mélange d'épices cumin/coriandre/curcuma/poivre de sichuan
- Poivre du moulin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

. Pour la sauce

- 1 citron non traité coupé en 4
- 1 petit pouce de gingembre frais râpé
- 3 cuillères à soupe de miel
- le jus d'un gros citron
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 10 cl de bouillon de poulet ou volaille
- 1 cuillère à soupe rase de Maïzena

Préparation :

Dans un sac congélation, mettez la farine avec le mélange d'épices, le poivre et l'huile d'olive.

Découpez les escalopes en gros morceaux et ajoutez-les dans le sac plastique puis secouez pour bien les imprégner des saveurs.

Faites chauffer une poêle ou un wok et dorez vos morceaux de poulet quelques instants, retirez les morceaux puis réservez-les.

Dans le même wok, sur feu doux, ajoutez le gingembre râpé, le jus de citron, le miel, la sauce soja et le bouillon.

Laissez quelques minutes sur le feu à petit bouillon.

Ajoutez également la Maïzena diluée dans 3 cuillères à soupe d'eau, les quartiers de citron.

Laissez à nouveau quelques minutes en remuant, la sauce va vite épaissir.

Remettez les morceaux de poulet dans la sauce et poursuivez la cuisson une petite dizaine de minutes. Servir avec l'accompagnement de votre choix, le tout parsemé de coriandre fraîche (facultatif).