

POULET AU POIVRE NOIR (BLACK PEPPER CHICKEN)

Le poulet au poivre noir est un plat chinois qui associe une sauce brune réconfortante, typique des plats chinois à emporter, à une généreuse dose de poivre noir. Si la cuisine chinoise traditionnelle privilégie le poivre blanc, ce plat met en valeur l'arôme floral et la chaleur du poivre noir. Vous pouvez remplacer les hauts de cuisse de poulet par de la poitrine de poulet, des crevettes, des lanières de bœuf, de l'agneau, du tofu, etc.

Remplacez les poivrons par du brocoli, des courgettes et des champignons selon votre goût. Pour un repas complet, servir avec du riz cuit à la vapeur, du riz frit ou des nouilles nature.



12 onces (350 g) de haut de poulet ou poitrine de poulet désossée et sans peau
1 poivron rouge coupé en fines tranches
1 oignon coupé en fines tranches
2 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe d'huile de cuisson neutre`
Oignons verts pour garnir

Pour la marinade du poulet

2 c. à thé de fécule de maïs
1 c. à thé d'huile neutre (ou sésame)
2 c. à thé de vin de cuisson Shao Xing
1 c. à soupe de sauce soja ordinaire
1/2 c. à thé de poivre noir grossièrement moulu ou concassé

Sauce pour sauté

1 c. à thé de poivre noir grossièrement moulu ou concassé
1 c. à soupe de sauce soja légère
1 c. à thé de sauce soja foncée
3 c. à soupe de sauce aux huîtres ou de sauce hoisin ou sauce végétarienne pour (**voir note**)
1 c. à soupe de vin de cuisson Shao Xing, ou mirin japonais
1 c. à thé de fécule de maïs
3 c. à soupe d'eau ou de bouillon de poulet
2 c. à thé d'huile neutre (ou sésame)

Couper le poulet en petits morceaux. Les faire mariner avec de la sauce soja, de l'huile, la fécule de maïs, le poivre noir. Réserver et laisser reposer au moins 15 minutes.

Couper finement les poivrons, les oignons nouveaux et les oignons puis émincer les gousses d'ail.

Dans un petit bol, mélanger le poivre noir fraîchement moulu, sauce soja légère, la sauce soja foncée, la sauce aux huîtres, le vin de cuisson Shao Xing, la fécule de maïs et un peu d'eau. Réserver.

Chauffer un wok ou une grande poêle à feu moyen-vif et y verser un filet d'huile. Faire revenir l'ail haché jusqu'à ce qu'il soit parfumé puis ajouter le poulet mariné. Faire revenir 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit à 80 %.

Ajoutez les oignons et les poivrons émincés et laissez cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.

Versez la sauce préparée et remuez jusqu'à ce qu'elle épaississe et devienne brillante.

Garnir d'oignons verts à la fin.

Note:

Pour remplacer la sauce aux huîtres : Mélanger à part égale de la Sauce Worcestershire et Sauce Soya et 1 à 2 c. à thé de sucre.

Bon appétit de Sylvie

Source : Khin's Kitchen

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