

Poulet au gingembre et au sirop d'érable

Qui a dit que ce devait être long et compliqué pour être bon? Cette recette est tout simplement délicieuse...en plus d'être simple et rapide! Le poulet fond en bouche...tout était parfait! Merci à Isabelle des [Gourmandises d'Isa](#) car cette fabuleuse recette me vient de son livre qui porte également le nom de son blogue. Je vous conseille fortement de faire cette recette dès que possible, vous ne le regretterez pas!



Ingrédients:

- 2 c. à thé d'huile végétale
- 625 g de lanières de poitrine ou de haut de cuisse de poulet
- 1/3 tasse de farine
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de sherry sec (facultatif)
- 2 c. à thé de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail dégermées et hachées
- 1/2 c. à thé de poivre

Préparation:

1. Préchauffer le four à 325F
2. Dans une poêle allant au four, faire chauffer l'huile à feu moyen. Enrober de farine les morceaux de poulet, les faire cuire dans la poêle environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
3. Mélanger le sirop d'érable le vinaigre, la sauce soya, le sherry, le gingembre, l'ail et le

poivre. Verser ce mélange sur les morceaux de poulet. Faire cuire au four 5 à 10 minutes, selon la grosseur des morceaux, ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule de la viande soit clair.

Portions : 4