
Poulet Sylvie style Séchouan

Ingrédients

2 portions

- 2 demies poitrines de poulet coupées en languettes
- ½ tasse de champignons tranchés
- 1 oignon coupé en rondelles
- 2 tasses de pois mange-tout coupés en biseau

Marinade

- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/3 de tasse de cassonade
- ¼ de tasse de sauce tamari
- 1 cuillerée à table de fécule délayée dans ¼ de tasse d'eau (facultatif)
- 1/3 de tasse d'huile de canola
- ¾ de tasse de persil frais haché

Préparation

- Mélanger les ingrédients de la marinade et y ajouter le poulet et faire mariner au moins une heure
- Faire sauter et cuire le poulet dans une cuillerée à table d'huile, l'enlever du feu et le mettre de côté
- Faire cuire les oignons avec les champignons (ajouter de l'huile si nécessaire)
- Ajouter les pois, faire sauter environ 1 minute
- Ajouter le poulet et bien mêler (faire chauffer environ 1 minute en brassant)
- Ajouter le reste de la marinade, laisser réduire (l'épaissir si désiré avec la fécule) et servir sur nouilles de riz

N.B. : peut se congeler ou se réchauffer au micro-ondes