

Poulet aux noix de cajou et au riz basmati *(Plats principaux à base de viande)*



Préparation

Laisser le poulet mariner dans une grande quantité de sauce soja. Pendant ce temps, préparer le riz. Mettre le riz dans une casserole antiadhésive recouverte d'eau à un demi-centimètre au-dessus de la surface du riz. Ajouter une cuillère à café de sel. Couvrir, mettre à feu doux et porter à ébullition. Quand le riz commence à mijoter (utiliser un couvercle transparent pour voir à quel moment) compter précisément 12 minutes de cuisson. Lorsque les 12 minutes sont écoulées, retirer du feu et laisser reposer le riz pendant 12 minutes sans enlever le couvercle. Ensuite, transférer le riz dans un plat de service jusqu'à ce que le poulet soit prêt. Prendre les noix de cajou et les faire griller dans une petite casserole puis réserver. Pour faire le poulet, il est préférable d'utiliser un wok mais vous pouvez aussi utiliser une poêle ordinaire. Hacher grossièrement l'oignon et le faire revenir dans la poêle avec la gousse d'ail entière et un peu d'huile de maïs, puis ajouter le poulet - il doit être bien cuit. Ajouter ensuite la sauce soja dans laquelle vous avez dissout une cuillère à café de maïzena afin de donner un peu d'onctuosité supplémentaire à la sauce. Maintenant, il est temps de faire cuire les légumes à feu très vif: ils doivent rester croquants. Si la sauce devient trop sèche et que le poulet n'est pas encore cuit, ajouter un peu de bouillon sur les légumes, mais pas trop car ils doivent rester croquants. Ajouter enfin les noix de cajou, remuer quelques instants et servir avec un peu de gingembre râpé (si vous le souhaitez). Nous vous déconseillons d'ajouter du sel: avec la sauce soja et les noix de cajou, le poulet est déjà assez salé.

Conseils

Faites attention lorsque vous mangez des noix de cajou: la noix en elle-même est délicieuse, mais sa coque est toxique, c'est pour cette raison qu'on ne vend jamais les noix de cajou dans leur coque.

Anecdotes

Les noix de cajou sont des noix en forme de cœur qui proviennent des pays d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud.

Information

Préparation 30 minutes

Temps total 20 minutes

Pour X Pour 3 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Poulet (Une demi-poitrine de poulet coupée en cubes de taille moyenne)

Poivrons verts (Un poivron vert)

Oignons rouges de tropea (La moitié d'un oignon rouge)

Carottes (1 carotte)

Bouillon de viande (Un demi-verre de bouillon de viande)

Sauce soja (Une louche de sauce soja)

Gingembre (Un peu de gingembre râpé)

Maïzena (Une cuillère à café de maïzena)

Riz basmati 200 grammes

Huile de maïs (p.m.)