

# Poulet Péruvien au Sillao

**Difficulté :** Facile

**Préparation :** 10 min / **Marinade :** 1 h

**Cuisson :** 25 min env.

## Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 blancs de poulet
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuil à café de gingembre
- ✓ 3 cuil à soupe de sauce soja (dit sillao au Pérou)
  - ✓ 15 cl de bouillon de volaille
- ✓ 2 cuil à soupe d'huile végétale
- ✓ 1 cuil à café rase de farine
- ✓ Poivre

## Préparation : *Recettes de Caline*

Coupez les escalopes en lamelles, réservez

Préparez la marinade avec la sauce soja, le gingembre et l'ail  
et ajoutez-y les lamelles de poulet

Mélangez, couvrir et réserver au frais pendant 1 h

Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse  
et dorer les cubes de poulet

Saupoudrez de farine, ajoutez le reste de la marinade ainsi  
que le bouillon de volailles et cuire 6 min.

Ôtez la viande et faites réduire la marinade pendant 5 min.

Remettre la viande, salez, poivrez si besoin .

Vous reste plus qu'à passer à table

Accompagner de riz

**Bon appétit à toutes & tous !!**