

Poulet noix de cajou

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de filet de poulet
1 cuil à soupe de maïzena
60 g de sauce soja
125 g de bouillon de volaille (1 cube et eau)
2 gousses d'ail
15 g de sucre roux,
15 g d'huile de sésame
30g de sauce barbecue (facultatif)
100 g de noix de cajou non salée.

Préparation :

Taillez le poulet en gros cubes, placez le dans une boîte avec la maïzena, fermez la boîte et secouez afin que tous les morceaux soient enrobés de maïzena.

Dans un bol, mélangez la sauce soja, la sauce barbecue, l'huile de sésame, le bouillon de volaille, l'ail émincée et le sucre roux.

Chauffez un wok sur feu vif avec de d'huile, quand l'huile fume, ajoutez les morceaux de poulet .

Colorez les et verser le mélange sauce soja par dessus.

Faire cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe (7-8 min), ajoutez les noix de cajou et bien mélanger