



Poulet aux noix

Pour 4 personnes



- 450 g d'escalopes de poulet (sans peau ni os)
- 1 blanc d'oeuf
- 2 c. à s. de farine de maïs (ou de maïzena)
- 75 g de cerneaux de noix
- 30 cl d'huile végétale (arachide, tournesol...) + 1 c. à soupe
- 10 g d'ail finement haché
- 1 c. à c. de gingembre frais finement râpé
- 20 g d'oignon de printemps finement émincé
- 2 c. à s. de vin de ShiaoXing ou de Xérès sec
- 1 1/2 c. à s. de sauce de soja claire

Coupez les escalopes en dés de 2,5 cm de côté. Dans un bol, mélangez-les bien avec le blanc d'oeuf, la farine de maïs et une cuillerée à café de sel. Réservez le tout une vingtaine de minutes au réfrigérateur. Faites blanchir les noix 5 minutes dans une petite casserole d'eau bouillante puis égouttez-les.

Préchauffez un wok ou une grande poêle et versez-y les 30 cl d'huile (si vous choisissez la cuisson à l'eau, voir plus bas). Quand l'huile est bien chaude, retirez le récipient du feu et plongez-y immédiatement les morceaux de poulet en remuant vigoureusement pour éviter qu'ils n'attachent (en faisant attention de ne pas vous brûler quand même). Quand ils sont devenus blancs (au bout de deux minutes environ), égouttez-les rapidement et jetez l'huile.

Si vous optez pour la cuisson à l'eau, portez-la à ébullition dans une casserole. Retirez-la du feu et plongez-y les morceaux de poulet en remuant vigoureusement pour éviter qu'ils n'attachent.

Quand ils sont devenus blancs (au bout de deux minutes environ), égouttez-les rapidement et jetez l'eau.

Essuyez le récipient de cuisson et remettez-le à chauffer. Versez-y la cuillerée d'huile restante. Faites-y revenir les cerneaux de noix 1 minute, puis retirez-les et réservez. Faites sauter l'ail, le gingembre et les oignons quelques minutes. Remettez les noix et ajoutez le reste des ingrédients, ainsi que le poulet. Poursuivez la cuisson encore deux minutes et servez sans attendre.