

POULET SAUTE AU CAMEL

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet

2 carottes

1 poivron rouge

2 oignons

2 cuillères à café de gingembre moulu

75 g de sucre en poudre

Huile neutre

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

3 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de Xérès sec (ou à défaut Noilly Prat, ou encore Porto)

1 pointe de couteau de piment en poudre

Emincer finement le poulet.

Eplucher l'oignon et les carottes, épépiner le poivron, émincer finement tous les légumes.

Verser un filet d'huile dans un wok.

Faire sauter le poulet dans le wok bien chaud. Quand il est doré, le retirer et le réserver.

Faire sauter les légumes en compagnie du gingembre, en mélangeant sans cesse.

Quand les oignons sont transparents, ajouter la viande, la sauce soja, le xérès, et le vinaigre.

Couvrir, baisser le feu, et laisser mijoter 10 minutes environ.

Dans une petite casserole, mettre le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau, avec un filet de vinaigre. Faire dissoudre doucement le sucre dans l'eau, puis laisser bouillir jusqu'à caramélisation.

Verser le caramel sur la viande, mélanger, ajouter le piment, mélanger et servir très chaud.

La Marmite à M'Allice !

