

Poulet au gingembre et au sirop d'érable

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Portions : 6

Ingrédients

600 g (1 1/4 lb) lanières de poitrine
ou de hauts de cuisses de poulet Exceldor
L'Authentique
80 ml (1/3 tasse) farine tout usage
10 ml (2 c. à thé) huile
125 ml (1/2 tasse) sirop d'érable

30 ml (2 c. à table) vinaigre de cidre
30 ml (2 c. à table) sauce soya
30 ml (2 c. à table) sherry sec (facultatif)
10 ml (2 c. à thé) gingembre frais, râpé
2 gousses d'ail émincées
2 ml (1/2 c. à thé) poivre 2 oignons verts,
émincés



photo: © 99 Les Éditions Brimar inc.

Préparation

1. Chauffer le four à 160 °C (325 °F). Enfariner les morceaux de poulet. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à chaleur moyenne et y cuire le poulet environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.
2. Mélanger le sirop, le vinaigre, le sherry, la sauce soya, le gingembre, l'ail et le poivre. Verser ce mélange sur les morceaux de poulet.
3. Cuire au four environ 30 minutes selon la grosseur des morceaux, c'est-à-dire jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair ou que le thermomètre à viande indique une température interne de 77 °C (170 °F). Au moment de servir, garnir d'oignons.

Conseils

On peut remplacer le sherry par du vinaigre de cidre ou de cerise.