

Poulet aux marrons

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 50 minutes

Ingrédients

- 500 g de filets de poulet
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 oignon
- 1 grande boîte de marrons au naturel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- maïzena

Marinade

- 2 cuillères à soupe de sauce soja
 - 1 cuillère à soupe de Noilly Prat
 - 1 cm de gingembre frais
 - purée de piment
-

Préparation

1. Éplucher et hacher le gingembre.
2. Couper les filets de poulet contre le grain, en fines lamelles.
3. Dans un grand bol, préparer la marinade : mélanger le Noilly, la purée de piment, le gingembre et la sauce soja.
4. Ajouter le poulet, mélanger et laisser mariner 30 minutes.
5. Pendant ce temps, couper l'oignon en quartiers fins et le faire dorer à feu vif dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver.
6. Au bout des 30 minutes, rajouter dans la poêle le poulet égoutté et remuer jusqu'à ce qu'il soit doré.
7. Ajouter le sucre, le reste de la sauce soja et 4,5 dl d'eau, puis laisser cuire à feu doux 10 minutes.
8. Diluer la maïzena dans un peu d'eau.
9. Verser la maïzena diluée dans la poêle et remuer jusqu'à épaississement.
10. Rajouter les oignons et les marrons égouttés. Réchauffer et couper le feu dès ébullition.
11. Servir aussitôt.

Publié par Lucullent le 19 octobre 2009. Dernière modification le 17 septembre 2012.