

Poulet au sésame et son riz cantonnais

14 FEVRIER
2019
Nouvel an
Chinois



Ingédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
Sel et poivre
1 cuillère de féculé de maïs
100 ml de miel
100 ml de sauce soja
3 cuillères de ketchup
2 cuillères d'huile de sésame
1 oignon émincées
1 gousse d'ail émincées
1 cuillère à thé de gingembre
râpée
Graines de sésame
Oignons verts tranchés
finement



Recette

Découper les escalopes de poulet en cubes et les mettre dans la sauteuse avec un peu d'huile. Faire revenir très légèrement avec l'oignon émincé.

Assaisonner de sel et poivre. Ajouter la féculé de maïs.

Dans un bol, combinez le miel, la sauce soja, le ketchup, l'huile de sésame, l'oignon, l'ail et le gingembre. Mélanger. Ajouter du miel au besoin.

Verser sur le poulet.

Faire cuire à feu doux une trentaine de minutes.

Servir et garnir d'oignon vert et de graines de sésame.

RETROUVEZ
LA RECETTE
SUR TOULOUSE.FR 

MAIRIE DE  TOULOUSE

WWW.TOULOUSE.FR

Toulouse en grand !