

Emincé de poulet «Shanghai»

pour 2-3 personnes

Ingédients:

*1 paquet de blancs de poulet émincés,
surgelés, 300 g*

1 blanc d'œuf

1 cuillère à café de Sherry

3 cuillères à soupe d'amandes effilées

2 cuillères à soupe d'huile d'arachide

200 g de concombre (1/2)

*1 paquet de mélange de légumes
chinois, 300 g*

1/2 paquet de marrons pelés, 400 g

*2 cuillères à soupe de sauce soja ou
de condiment liquide*

1 pincée de sucre

1 cuillère à café de poudre de maïs.

Préparation:

Laisser décongeler les blancs de poulet pendant 2-3 heures, les sécher et les passer dans le blanc d'œuf et le Sherry. Dorer les amandes dans une poêle, les réserver. Faire revenir rapidement la viande dans une cuillère à soupe d'huile

et la sortir. Couper le concombre en deux dans la longueur et le débiter en tranches de 3-5 mm. Verser le reste d'huile dans la poêle, ajouter les légumes chinois, les concombres et les marrons.

Rectifier l'assaisonnement avec le sachet d'épices, mouiller avec 2 cuillères à soupe d'eau et laisser cuire pendant 3-5 minutes. Ajouter le poulet, la sauce soja et le sucre. Diluer la poudre de maïs dans 1 cuillère à soupe d'eau, verser sur le mélange jusqu'à ce que la sauce épaississe. Disposer sur un plat préchauffé et saupoudrer d'amandes. Servir avec un riz à la créole.