

Poulet Général Tao

Ingrédients (2 à 3 portions)

Marinade pour le poulet:

350g de hauts de cuisses de poulet
1 oeuf
2 c. à table de féculé de maïs
1/4 c. à thé de sel

Panure pour la friture:

1/2 tasse (70g) de farine tout-usage
1/4 de tasse (40g) de féculé de maïs
1 pincée de poivre

Garnitures et accompagnement:

Riz jasmin
Graines de sésame
Oignons verts - coupés en rondelles

Sauce :

175ml d'eau
2 c. à table de sauce soya claire
2 c. à table de sucre (ou plus au goût)
1 c. à table de vin de cuisson Shaoxing
1 c. à table de féculé de tapioca
2 c. à thé de sauce d'huîtres
2 c. à thé de sauce soya sucrée
1 c. à thé de vinaigre de riz
1 c. à thé d'huile de sésame
1 pincée de poivre
1 à 2 c. à thé d'huile de canola
2 c. à thé de gingembre frais (10g) - hâché très finement
2 gousses d'ail - hâchées finement
1 branche d'oignon vert (partie blanche) - hachée finement

Préparation

Couper les hauts de cuisses en petit morceaux (grosueur d'une bouchée) et y mélanger l'œuf la féculé de maïs et le sel. Mettre de côté.

Dans un bol séparé, préparer la panure en mélangeant la farine tout usage, la féculé de maïs et 1 pincée de poivre.

Versez le poulet dans le mélange de farine et bien remuer jusqu'à ce que la farine soit bien collée au poulet. S'il reste beaucoup de farine, vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'eau pour qu'elle puisse se coller aux morceaux de poulet.

Pour la sauce, mélanger l'eau, la sauce soya claire, le sucre, la féculé de tapioca, le vin de cuisson Shaoxing, la sauce d'huîtres, le vinaigre de riz, l'huile de sésame et le poivre. Garder de côté.

Faire frire tous les morceaux de poulet à 375°F (190°C). Le temps de cuisson est d'environ 3 minutes, mais peut varier selon la grosueur des morceaux.

Mettre le poulet frit sur un papier absorbant. Garder de côté.

Chauffer le wok et mettre un peu d'huile . Faire revenir l'ail, le gingembre et l'oignon vert jusqu'à ce qu'on commence à les sentir. Verser ensuite la sauce et continuer de remuer, elle s'épaissira très vite.

Une fois la sauce épaissie, fermer le feu et ajouter le poulet frit, remuer pour enrober tous les morceaux.

Servir avec du riz jasmin et garnir avec des graines de sésame et des oignons verts en rondelles.