



Les plats principaux

Daube de poulet à l'orange

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes poulet (en dés)
2 poivrons rouges (en dés)
1 oignon (ciselé)
2 gousses d'ail (écrasées)
1 cuillère à café de gingembre (râpé)
200 millilitres de jus d'orange (frais)
2 cuillères à soupe zoetzure saus
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
2 cuillères à café poudre de paprika
1/2 cuillère à café poivre de cayenne
1/2 cuillère à soupe amidon de maïs
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Salez et poivrez les dés de poulet et rôtissez-les dans un peu d'huile d'olive. Retirez-les de la poêle.

Mettez l'oignon, l'ail et les poivrons dans la poêle et cuisez 2 minutes en mélangeant. Remettez le poulet dans la poêle. Ajoutez aussi le gingembre, le jus d'orange et la sauce aigre-douce. Assaisonnez avec le poivre de Cayenne, le paprika en poudre et du sel. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

Dissolvez 1/2 cs de fécule de maïs dans un filet d'eau et incorporez-la à la daube. Décorez avec le persil.

Conseil: Délicieux avec du riz ou des pommes de terre cuites.

