

Poulet général Tao



Ingrédients :

1 lb (450 g) de cubes de poulet
¼ tasse (65 ml) d'huile de canola
1 ½ tasse (375 ml) de pâte à frire (MP-020)
2 tasses (500 ml) d'eau froide
4 c. à soupe (60 ml) de fécule de maïs
2 poivrons de couleur, coupés en cubes moyen
3 oignons verts coupés
1 oignon rouge, coupé en cubes moyen

Pour la sauce :

1 tasse (200 g) d'assaisonnement général Tao (2B6F077)
4 tasses (1 L) d'eau froide

Préparation :

1. Préparer la sauce* et réserver.
2. Mélanger l'eau froide avec la pâte à frire et laisser reposer de 15 à 20 minutes.
3. Enrober les cubes de poulet de fécule de maïs.
4. Enrober les cubes de poulet dans la pâte à frire.
5. Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le poulet et cuire pendant 8 à 10 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le poulet soit doré à l'extérieur et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Réserver.
6. Dans le même poêlon, cuire les légumes avec un peu d'huile de canola.
7. Amener la sauce à ébullition et ajouter le poulet, les légumes et laisser mijoter quelques minutes.

*Pour préparer la sauce, il suffit de mélanger 1 tasse d'assaisonnement général Tao avec 4 tasses d'eau froide, et de laisser le mélange au réfrigérateur pendant quelques heures.