

Poulet sauce aigre douce



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 couleurs, coupés en cubes moyen
- 1 petit paquet de pois mange-tout, coupés en morceaux
- 3 oignons verts, coupés
- 1 oignon rouge, coupé en cubes moyen
- 1 boîte d'ananas en gros morceaux avec le jus

Pour la sauce :

- ½ tasse (100 g) d'assaisonnement général Tao (2B6F077)
- 2 tasses (500 ml) d'eau froide

Préparation :

Pour la sauce :

1. Mélanger l'assaisonnement avec l'eau froide en premier.
Il est possible d'ajouter un peu de cassonade pour un goût plus doux (environ ½ tasse).

Pour le poulet :

1. Mélanger l'eau froide avec la base de pâte à frire. Laisser reposer de 5 à 10 minutes.
2. Enrober les cubes de poulet de féculs de maïs, puis les enrober de pâte à frire.
3. Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter les cubes de 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 dorée à l'intérieur. Réserver.
4. Faire cuire les légumes avec un peu d'huile de canola. Réserver.
5. Mettre le poulet cuit et les légumes dans une marmite avec la sauce, les quartiers d'ananas et le jus.
6. Amener à ébullition et laisser mijoter à feu doux de 4 à 5 minutes, en remuant quelques fois.