

Poulet aux noix de cajou et poivrons

Pour 6 à 8 personnes :

- 600g de filet de poulet
- 2 oignons
- 2 poivrons
- 2 gousses d'ail
- 80g de noix de cajou (choisir des noix de cajou non salées sinon diminuer de moitié la quantité de sauce soja et la remplacer par de l'eau)
- 50 ml de sauce d'huître
- 50 ml de sauce soja
- 75 g de sucre
- 1 cuillère à café de purée de piment
- 1 cuillère à soupe rase de maïzena
- un paquet de ciboulette thaïlandaise soit 7-8 branches de ciboulette (en vente chez France Asia dans les frigos au fond du magasin)

Découper les filets de poulet en morceaux.

Couper les poivrons et les oignons en carrés (pas trop petits car on souhaite qu'ils restent fermes après cuisson). Émincer l'ail.

Couper la ciboulette thaï en tronçons de 4-5 cm.

Idéalement cette recette se réalise dans un wok mais une grande poêle bien chaude peut aussi faire l'affaire. On remue sans cesse les ingrédients, le but étant de les saisir et qu'ils restent croquants. Faire dorer les noix de cajou.

Cuire les oignons, les réserver dans un plat. Puis cuire les poivrons, réserver. Cuire le poulet, ajouter l'ail en fin de cuisson car l'ail brûle très vite.

Pour la sauce, on mélange dans un grand bol ou un saladier : la sauce d'huître, la sauce soja, le sucre, la purée de piment et la maïzena. On porte à ébullition cette sauce dans une casserole pour la faire épaissir puis on la mélange au poulet, oignons et poivrons et on ajoute la ciboulette thaï.

Servir avec du riz ou des nouilles de riz que vous pourrez trouver chez France Asia.