

Recettes françaises à la viande

Emincé de poulet sauté aux poireaux

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 gr d'émincé de volaille
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe d'épices créoles (mélange d'ail, paprika, origan, poivre noir, moutarde, piment fort et cumin)
- Huile d'olive
- 250 gr de poireaux en rondelles
- 1 échalote
- Sel
- Poivre

Budget : €

Difficulté : facile

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn environ

Repos : 1 heure minimum

Découper la viande de volaille en petits morceaux si ce n'est pas déjà fait à l'achat.

Mettre les morceaux dans un bol.

Verser la sauce soja sur le poulet.

Ajouter le vinaigre blanc, les épices créoles et l'huile d'olive.

Bien mélanger et laisser mariner 1 heure (ou mieux, 1 nuit).

Peler et émincer finement l'échalote et réserver.

Dans une grande poêle, sur feu vif, verser les morceaux de poulet marinés avec un peu de la marinade et les faire sauter.

En fin de cuisson, verser le reste de la marinade et laisser réduire jusqu'à ce qu'il reste peu de liquide.

Débarrasser le contenu de la poêle dans une assiette.

Dans la même poêle, toujours sur feu vif, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive environ.

Quand l'huile est bien chaude, ajouter l'échalote émincée, saler, poivrer et la faire cuire 1 mn sans colorer.

Ajouter les poireaux, bien mélanger et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Verser alors le poulet.

Chauffer le tout en mélangeant bien.

Servir chaud.