



Poulet

# Poulet sauté aux amandes



**45 min** **20 min** **25 min**      **0**      **525**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le poulet aux amandes

### 4 Blanc(s) de poulet

120 g **Amande(s)**  
**entière(s)**

0.5 **Piment(s)**

100 g **Oignon(s)**

2 c. à soupe **Gingembre**  
**frais**

1 c. à soupe **Huile de**  
**tournesol**

## Ingrédients pour la sauce

3 c. à soupe **Sauce soja**

1.5 c. à soupe **Vinaigre de**  
**riz**

2 c. à soupe **Sucre roux**

3 c. à café **Fécule de**  
**potimorche**

3 c. à soupe **Huile de**  
**sésame**

1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation du poulet sauté aux amandes

- 1 Faire griller les amandes pendant quelques minutes dans le wok et réserver.
- 2 Découper les blancs de poulet en lanières.
- 3 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Couper le piment en petites lamelles.
- 5 Eplucher le gingembre et le presser à l'aide du presse-ail.
- 6 Faire chauffer le wok avec l'huile, ajouter le poulet et le faire revenir pendant quelques minutes dans l'huile. Puis le réserver dans une assiette.
- 7 Ajouter à la place l'oignon, le piment, le gingembre et les amandes, faire revenir l'ensemble.
- 8 Mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol.
- 9 Verser la sauce dans le wok et remettre le poulet.
- 10 Faire épaissir la sauce en remuant sans cesse.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Servir immédiatement le poulet très chaud entouré de sa

sauce.