Poulet sucré
aux noix de cajou rôties

Recette pour 5 personnes

800 g de blancs de poulet coupés en cubes de 2 cm de côté
2 C à soupe d'huile
4 cuillères à soupe de fécule de maïs
1 poivron rouge émincé
1 poivron vert émincé
1 oignon émincé
100 g de noix de cajou

Sauce
1 gousse d'ail écrasée au presse ail, ou finement émincée
1 C à café de gingembre frais râpé ou émincé (ou ¼ de C à café de gingembre sec en poudre)
200 ml de bouillon de poulet ou d'eau
45 g de sucre
2 C à soupe de ketchup
1 C à soupe de vinaigre de cidre
4 C à soupe de sauce de soja
1 C à café de fécule de maïs (délayée dans 1 C à soupe d'eau froide)

Feuilles de coriandre fraîche (facultatif)

Préparation

Dans une poêle préchauffée à feu moyen-vif, fais rôtir les noix de cajou dans 1 C à soupe d'huile. Remue souvent pour bien les rôtir de tous les côtés, sans les laisser brûler. Quand elles sont bien rôties, réserve les sur une assiette, en laissant l'huile dans la poêle.

Dans un saladier, saupoudre les blancs de poulet de fécule de maïs, et remue bien pour bien répartir. Dans la poêle bien chaude, ajoute 1 C à soupe d'huile, et fais rôtir les morceaux de poulet, en retournant quand ils sont dorés. Ne les fais pas trop cuire sinon ils seront secs, il finiront leur cuisson après, dans la sauce. Réserve les avec dans une assiette.

Dans la même poêle, fais sauter les oignons et les poivrons pendant au moins 5 minutes. Ajoute l'ail et le gingembre, et laisse cuire 30 secondes, puis ajoute tous les autres ingrédients de la sauce. Remue bien, et porte à ébullition, puis baisse le feu (doux). Plonges-y le poulet et les poivrons. Laisse mijoter 2 minutes.

Sers immédiatement accompagné de riz blanc et parsemé de noix de cajou rôties et de coriandre ciselée.