

Emincé de Poulet aux champignons

Lait de Coco et citron vert

Ingrédients pour 6 personnes

Poulet :

1 kg de filets de poulet

30 gr de gingembre

2 citron vert (râper les zestes et réserver)

2 cc de fécule de maïs (Maïzena) ou farine

6 cs d'huile d'olive

Garniture et sauce :

2 pc poivron rouge et jaune

300gr champignons de Paris émincés

3 pc oignons nouveaux

1/2 l. lait de coco

2 pc citron vert (jus)

feuille de basilic frais

sel, piment d'Espelette (ou tabasco)

Préparation :

Découper le poulet en fines tranches

Hacher le gingembre et l'ajouter au poulet avec le zeste de citron vert râpé, deux cs de jus de citron

Saupoudrer de maïzena (ou farine) et ajouter l'huile d'olive.

Mélanger et laisser mariner qqes minutes

Emincer l'oignon nouveau.

Eplucher à l'économe les poivrons, retirer les graines et parties blanches puis émincer finement (en fine julienne)

Dans une poêle bien chaude, saisir l'émincé de poulet à l'huile d'olive en lui donnant une légère coloration. Réserver au chaud

Dans la même poêle, faire suer les champignons et ajouter les poivrons et les oignons à couvert.

Déglacer avec le lait de coco (0.5 l.) et réduire à consistance.

Assaisonner avec le sel et quelques gouttes du jus d'un citron et un peu de piment (ou tabasco) mais attention ... pas trop !!!

Ajouter le poulet réservé

Servir sur assiette avec du riz blanc, parfumé, Basmati ou des pâtes

Émulsionner un peu de jus de coco et verser délicatement sur le plat.

Bon Appétit.

