

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Poulet doux-piquant aux patates douces

Recette WOK

Pour faire ce plat, je me suis basée sur une recette d'un livre Maraboutchef....C'est la première fois que je cuisinais la patate douce et je lui trouve une saveur très fine, douce et sucrée.

Voilà pourquoi elle peut tout aussi bien se cuisiner en salé qu'en sucré, dans des gâteaux. Sa chair est orange, à s'y méprendre avec la chair d'une carotte.



Pour 4 personnes

500 g d'escalopes de poulet coupées en trois
2 grosses patates douces
1 petite boîte de germes de soja (facultatif)
2 CS d'huile d'olive
1 gros oignon jaune émincé
2 gousses d'ail pilée (ou 1 CS d'ail en semoule)
60 g de sauce barbecue*
60 g de sauce tomate
2 CS de miel (acacia ou toute fleur)
2 cc de purée de piments

Dans le wok, faire revenir les morceaux d'escalopes avec 1 CS d'huile d'olive, afin qu'ils soient bien dorés de chaque côté mais pas encore cuits à l'intérieur, ils finiront leur cuisson avec le reste des ingrédients plus tard. Les réserver dans un saladier.

Couper les patates douces en julienne à l'aide d'une mandoline ou en petits bâtonnets...Émincer les oignons.

Mettre 1 CS d'huile d'olive. Faire revenir les patates douces avec les oignons et l'ail, jusqu'à ce que tout soit bien tendre.

Remettre le poulet pour qu'il finisse de cuire, à feu doux. Ajouter les germes de soja.

***Préparer une sauce barbecue** (recette rapide trouvée sur le site Goosto.fr) :

6 CS de ketchup + 2 CS de vinaigre de vin + 2 CS de moutarde forte + 2 CS de sucre.

Dans un bol, mélanger cette sauce barbecue + la sauce tomate + le miel + la purée de piments.

Verser le contenu du bol dans le wok, bien mélanger le tout, jusqu'à ébullition de la sauce.

Servir sans attendre.