



Poulet asiatique, sauce au beurre d'amande et citrouille

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON AU FOUR: 1 H 45

CUISSON MIJOTEUSE: 3 À 4 HEURES

INGRÉDIENTS

Poulet :

- 908 g (2 lb) de poitrines de poulet désossées, coupées en cubes de 3 cm (1,5 po)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 4 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 80 g (1/3 tasse) de beurre d'amande* (crèmeux ou croquant)
- 80 g (1/3 tasse) de beurre de graines de citrouille crèmeux
- 250 g (1 tasse) de lait de coco en conserve
- 125 g (1/2 tasse) de bouillon de poulet (65 g (1/4 tasse) pour la cuisson à la mijoteuse)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Bragg
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2 pincées de chili broyé

Accompagnement :

- Vermicelles de riz
- 70 g (1/2 tasse) de graines de citrouille
- Oignons verts, hachés
- Coriandre fraîche, ciselée

Sauté de légumes :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 carottes, pelées et tranchées finement en biseau
- 2 à 3 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 1 poivron jaune et 1 poivron rouge, coupés en lanières
- Environ 150 g de pois mange-tout



Ce poulet en sauce se réalise autant à la mijoteuse qu'au four traditionnel. Il vous suffira d'ajouter les vermicelles et un sauté de légumes, prêts en quelques minutes!

CONSEIL PRATIQUE

* Si vous suivez le régime hypotoxique, il est important d'utiliser un beurre d'amandes crues afin d'être conforme au régime.

- 2 pincées de piment de Cayenne
- Sel, au goût

PRÉPARATION

Poulet :

1. Déposer les cubes de poulet dans le récipient de la mijoteuse ou dans un plat allant au four.
2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile. Faire revenir à feu moyen-doux l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, en remuant fréquemment.
3. Ajouter le gingembre et faire revenir 2 minutes supplémentaires en brassant continuellement.
4. Ajouter le beurre d'amande et de citrouille, le lait de coco, le bouillon de poulet, la sauce Bragg, l'huile de sésame, le sirop d'érable et le chili broyé.
5. Bien mélanger le tout à l'aide d'un fouet et faire chauffer, sans bouillir. Lorsque la sauce est chaude, la verser sur le poulet et mélanger.
6. **Cuisson à la mijoteuse** : Couvrir puis faire cuire à basse température pendant 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Brasser 2 à 3 fois pendant la cuisson. Le temps de cuisson pourra varier légèrement d'une mijoteuse à l'autre.

Cuisson traditionnelle : Couvrir et cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 150 °C (300 °F) pendant environ 1 h 45 ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Accompagnement :

1. Cuire les vermicelles de riz selon les instructions données sur l'emballage.
2. Faire griller à sec les graines de citrouille. Réserver.

Sauté de légumes :

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile. À couvert, faire revenir à feu moyen-doux les carottes pendant 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, les poivrons et les pois mange-tout. Poursuivre la cuisson à couvert pendant environ 5 minutes. Retirer le couvercle, ajouter le piment de Cayenne, saler au goût et faire revenir à découvert quelques minutes supplémentaires en brassant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient al-dente.

Pour le service :

1. Répartir les vermicelles de riz dans chaque assiette (ou bol). Ajouter le sauté de légumes puis le poulet. Au goût, garnir de graines de citrouille, coriandre et oignon vert.