



Recette : *Poulet orange et gingembre*

accompagné de patates douces parfumées à la menthe et au basilic sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Poulet :

- 4 poitrines de poulet désossées (environ 700 g), coupées en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 125 g (1/2 tasse) de jus d'orange
- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 ml (1 c. à thé) de sel

Patates douces :

- 4 à 5 patates douces moyennes, pelées et coupées en rondelles
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce tamari sans gluten
- 15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais, ciselé
- 10 ml (2 c. à thé) de menthe fraîche, ciselée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre frais, râpé

PRÉPARATION

Poulet :



Une inspiration du moment qui a épaté toute ma famille pour le repas du soir : un poulet orange et gingembre accompagné de patates douces parfumées à la menthe et au basilic.

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et faire revenir à feu moyen-doux environ 2 minutes.
2. Ajouter les cubes de poulet et les faire blanchir à feu doux.
3. Dans un moyen bol, mélanger ensemble le jus d'orange, le sirop d'érable, la moutarde de Dijon et le sel.
4. Verser sur le poulet, augmenter le feu jusqu'à ce que le mélange bouillonne, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
5. Poursuivre la cuisson à découvert pendant 10 minutes supplémentaires pour permettre au bouillon d'épaissir légèrement.

Patates douces :

1. Faire cuire les patates douces à la vapeur.
2. Dans un bol, mélanger ensemble tout le reste des ingrédients et mélanger avec les patates cuites au moment de servir.