



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## POULET CARAMÉLISÉ AU SÉSAME

Pour 4 personnes   Temps de préparation : 15 min   Cuisson : 10 min   Difficulté : facile

### INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet sans la peau
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1/2 oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à café de gingembre frais râpé
- 1/2 verre de sucre brun
- 1/3 verre de sauce soja
- 1 cuillère à café de flocons de piment (optionnel)
- 2 tiges de ciboulette nettoyées, vérifiées et coupées
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame vérifiées



### RÉALISATION

Couper les blancs de poulet en dés réguliers. Les rouler dans la maïzena pour les enrober.

Dans une sauteuse, mettre l'huile de sésame, les oignons, le gingembre et l'ail à revenir pendant 3 min à feu moyen. Ajouter les dés de poulet et les faire revenir et dorer. Puis ajouter la sauce soja, le sucre brun, 3 cuillères à soupe d'eau, et le piment.

Cuire à couvert pendant 15 min. Servir avec du riz blanc.

Bon appétit !