

POULETAU GINGEMBRE ET AU SIROP D'ÉRABLE

Cuisines collectives L'Essentiel des Etchemins, Chaudière-Appalaches



6 portions

3 c. à thé
1 $\frac{3}{4}$ livre
 $\frac{1}{4}$ tasse
 $\frac{1}{2}$ tasse
3 c. à soupe
3 c. à soupe
3 c. à soupe
3 c. à thé
3 gousses
 $\frac{3}{4}$ c. à thé
1 $\frac{1}{2}$

Huile végétale
Lanière de poulet
Farine
Sirop d'érable
Vinaigre de cidre
Sauce soya
Sherry sec (facultatif)
Gingembre frais râpé
Ail dégermées, hachées
Poivre
Oignon
Un peu de bouillon de poulet au goût.

12 portions

6 c. à thé
3 $\frac{3}{4}$ livres
 $\frac{3}{4}$ tasse
1 tasse
6 c. à soupe
6 c. à soupe
6 c. à soupe
6 c. à soupe
6 gousses
1 $\frac{1}{2}$ c. à thé
3

24 portions

12 c. à thé
7 $\frac{1}{2}$ livres
1 $\frac{1}{2}$ tasse
2 tasses
12 c. à soupe
12 c. à soupe
12 c. à soupe
12 c. à soupe
12 gousses
3 c. à thé
6

Préparation :

- Dans une poêle allant au four, faire chauffer l'huile à feu moyen.
- Enrober de farine les morceaux de poulet, les faire cuire dans la poêle environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
- Dans un bol : mélanger le sirop d'érable, le vinaigre, la sauce soya, le sherry, le gingembre, l'ail, le poivre, le bouillon de poulet et l'oignon. Ensuite, verser ce mélange sur les morceaux de poulet.
- Faire cuire au four 5 à 10 minutes, selon la grosseur des morceaux de poulet ou jusqu'à ce le jus qui s'écoule soit clair.
- Faire cuire au four à 325°F.
- Servir avec une purée de pommes de terre et des haricots.

Coût par portion : 0.75 \$

Saviez-vous que ...

Le sirop d'érable est un edulcorant obtenu par la réduction de la sève d'érables se retrouvant principalement au Québec, dans l'État de New York et au Vermont. Le sirop d'érable remplace le sucre et donne une saveur caractéristique. Il contient moins de calories que miel, renferme plus de minéraux et ceux qui sont présents (calcium, fer, phosphore et potassium) sont légèrement plus concentrés.

