

ÉMINCÉ DE POULET À L'ORANGE



Ingrédients (4 personnes) :

- 3 oranges bio
- 1 échalote
- 1 gousse d'aïl
- 2 cm de gingembre

- 600 g d'émincé de poulet
- beurre à rôtir
- 0,5 c à café de sel
- poivre ou piment d'espelette

- 2 c à soupe de miel liquide
- 1/4 de c à café de cannelle
- 1 c à café de Maïzena
- 2,5 dl de bouillon de poule
- 2 c à café de graines de sésame

Décalotter 2 oranges et les peler à vif. Dégager les quartiers des membranes blanches en recueillant le jus et mettre les 2 dans un bol. Ajouter le zeste râpé de la 3ème orange, presser le jus (env 1 dl) et réserver le tout.

Peler l'échalote, la hâcher finement. Presser l'aïl. Peler le gingembre et le râper finement.

Bien faire chauffer le beurre dans une poêle et saisir le poulet par portion environ 3 mn. Retirer et assaisonner.

Baisser le feu, ajouter si besoin un peu de beurre. Faire revenir échalote, ail et gingembre. Ajouter miel et cannelle.

Délayer la Maïzena dans le jus d'orange et verser dans la poêle avec le bouillon. Laisser mijoter 5 mn en remuant.

Ajouter le poulet et les quartiers d'oranges le temps de bien réchauffer. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de graines de sésame et d'un peu de thym (selon le goût).