



Poulet aigre-doux

Temps de préparation env. 2 h
(cuisson 30 min, repos 30 min, marinade 1 h)

Ingrédients pour 4 portions :

Marinade

500 g	Ragoût de cuisse de poulet
1 Cc	Sel
¼ Cc	Sucre
1 Cc	Sauce soja
1	Blanc d'œuf
2	Oignons nouveaux coupés en rondelles

Frire la viande

1 l	Huile végétale
70 g	Fécule

Préparer les légumes

1 Cs	Huile végétale
3	Branches de céleri, coupés en morceaux d'env. 1,5 cm
1	Poivron vert de taille moyenne, coupé en dés d'env. 3 cm
1	Oignon de taille moyenne coupé en rondelles
Sucre	selon goût

Sauce

240 ml	Eau
¼ Cc	Sel
150 g	Sucre
80 ml	Vinaigre de pomme
60 ml	Ketchup
½ Cc	Sauce soja
225 g	Ananas en morceaux, avec son liquide
2 Cs	Fécule
60 ml	Eau



Préparation :

1^{ère} étape

Mettre le ragoût de cuisse de poulet dans un saladier et assaisonner avec 1 cuillère à café de sel, ¼ de cuillère à café de sucre et une cuillère à café de sauce soja. Mélanger le tout avec le blanc d'œuf avec les oignons nouveaux. Couvrir et laisser mariner au frigidaire pendant au moins 1 heure.

2^{ème} étape

Verser 1 l d'huile dans une casserole ou une friteuse et chauffer à 185° C.

2^{ème} étape

Mélanger le ragoût à la fécule et frire dans l'huile chaude pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la viande soit complètement dorée. Egoutter et réserver.

2^{ème} étape

Faire chauffer à température moyenne 1 cuillère à soupe d'huile dans un wok et y faire revenir le céleri, le poivron et l'oignon en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient mous. Saler et sucrer, sortir du wok et réserver.

2^{ème} étape

Mélanger dans une grande casserole 240 ml d'eau, 1/4 de c. à café de sel, 150 g de sucre, le vinaigre de pomme, le ketchup et 1/2 c. à café de sauce soja, et amener à ébullition. Ajouter le ragoût frit, le mélange de légumes, les morceaux d'ananas et leur jus à la sauce, puis ramener à ébullition. Mélanger 2 c. à soupe de fécule avec 60 ml d'eau et l'incorporer à la sauce pour qu'elle épaississe. Laisser bouillir jusqu'à ce que le tout réduise un peu, puis servir.

Conseil : servir de préférence avec du riz.