

Poulet aux Abricots et aux Oranges

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	800 g
- ABRICOT(S)	8 frais
- OIGNON(S)	1
- CORIANDRE FRAIS	
- ORANGE(S)	2
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe
- FARINE	2 c à soupe
- AIL EN POUDRE	2 c à café
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée
- GINGEMBRE	1 c à café râpée
- SAKE (ALCOOL CHINOIS)	2 c à soupe
- CONFITURE D'ABRICOTS	2 c à soupe + ½ c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- BEURRE DE CUISSON	



Recette:

- Couper le poivron et émincez l'oignon.
- Coupez le poulet en morceaux et mettez-le dans un sac avec la farine. Gonflez-le et secouez le tout pour répartir la farine.
- Faites fondre un peu de beurre dans une grande poêle et faites-y revenir le poivron et l'oignon.
- Laissez cuire 3 min et y ajouter les abricots coupés en 2 puis ½ c à s de confiture aux abricots et 1 c à s de saké. Salez et laissez encore cuire une minute.
- Réservez le tout sur une assiette.
- Faites fondre de nouveau un peu de beurre dans la même poêle.
- Faites-y revenir les morceaux de poulet en ajoutant un peu d'huile.
- Ajoutez le piment, le reste de confiture et laissez un peu caraméliser
- Ajoutez ensuite la sauce soja, le jus d'orange, le gingembre râpé, l'ail et le saké. Laissez encore cuire 2 min
- Rajoutez enfin le mélange poivron-abricots.
- Saupoudrez de coriandre frais ciselé.
- Servez aussitôt avec du riz ou de la semoule.