

*L'émincé de Poulet aux Pleurotes,
Lait de Coco et Citron vert*

INGRÉDIENTS (2 PORTIONS):

Poulet:

- 200gr de filets de poulet
- 5gr de gingembre
- 1 citron vert
- 1/2 cuillère à café de fécule de maïs (Maïzena)
- 10gr d'huile d'olive

Garniture et Sauce:

- 1 petit poivron rouge
- 100gr de pleurotes émincées
- 1 oignon nouveau (oignon tige)
- 250gr de lait de coco
- 1 jus de citron vert
- Quelques feuilles coriandre fraîches
- Sel, tabasco

PRÉPARATION :

Découper le filet de poulet en fines lanières. Hacher finement le gingembre, l'ajouter au poulet avec le zeste de citron vert râpé, une goutte de jus de citron, la Maïzena et l'huile d'olive, mélanger et laisser mariner quelques minutes.

Émincer l'oignon nouveau. Éplucher le poivron avec un économe, retirer les graines et les parties blanches puis l'émincer finement.

Dans une poêle bien chaude, saisir l'émincé de poulet à l'huile d'olive en lui donnant une légère coloration. Débarrasser et réserver au chaud.

Dans la même poêle, faire revenir les pleurotes puis les poivrons et les oignons. Déglacer avec le lait de coco et réduire jusqu'à consistance. Assaisonner avec le sel, le tabasco et quelques gouttes de jus de citron. Remettre le poulet dans la sauce et parsemer de feuilles de coriandre fraîches.

On peut aisément remplacer la coriandre par quelques feuilles de basilic.