

Emincé de poulet sauce à l'orange et au gingembre

swissmilk

Ingrédients

4 portions

500 g d'émincé de poulet
beurre à rôtir ou crème à rôtir
sel
poivre du moulin
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, pressée
3 – 4 cm de gingembre, pelé et finement haché
3 cs de Grand Marnier ou de jus d'orange
1,5 dl de bouillon de volaille
1 dl de demi-crème pour sauces
1 orange, zeste râpé



Préparation

Préparation: 20min

Temps total: 20min

1. Tapoter la viande avec du papier ménage, rissoler uniformément, par portions, dans le beurre à rôtir. Réserver et assaisonner.
2. Faire suer l'oignon, l'ail et le gingembre. Déglacer avec le Grand Marnier (ou le jus d'orange) et le bouillon. Incorporer la demi-crème pour sauces et les zestes d'orange, porter à ébullition, assaisonner.
3. Réchauffer la viande dans sa sauce, mijoter 5–10 min.

Servir avec du riz, des nouilles ou du risotto.

Par portion: Énergie: 1365kJ / 326kcal, lipides: 23g, glucides: 3g, protéines: 28g