POULET SAUTé AUX OIGNONS VERTS



Le Scallion Chicken est un classique du stir-fry chinois style Américain-Chinois, mettant en valeur les oignons verts (scallions) et une sauce légère mais savoureuse. La technique traditionnelle de marinade appelée velveting rend le poulet incroyablement tendre, une astuce largement utilisée dans la cuisine asiatique pour reproduire la texture des plats à emporter à la maison.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 10 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- Pour le poulet mariné
- 450 g de blanc ou de cuisses de poulet désossés et sans peau, tranchés finement
- 1 blanc d’œuf
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de vin Shaoxing (facultatif)
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- ½ c. à café de sel
- 80 ml de bouillon de poulet faible en sel
- Pour la sauce

- 1 c. à soupe de sauce d’huître
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de fécule de maïs (diluée dans un peu d’eau)
- 1 c. à café de poudre de bouillon de poulet style chinois (facultatif)
- Pour le sauté
- 1 c. à soupe d’huile de cuisson
- 4 oignons verts (scallions), blancs tranchés finement et verts coupés en morceaux
- 1 c. à soupe d’ail finement émincé
- 1 c. à soupe de gingembre finement émincé
- 2 branches de céleri finement tranchées (facultatif)
- 1 tasse de pois gourmands (facultatif)
- ½ c. à café d’huile de sésame

Préparation

Etape 1
Mélanger le poulet tranché avec le blanc d’œuf, le bicarbonate, le vin Shaoxing, la fécule et le sel. Laisser mariner 20 à 30 minutes au réfrigérateur pour attendrir la viande.

Etape 2
Dans un petit bol, combiner le bouillon, la sauce d’huître, la sauce soja, le sucre, le vinaigre de riz, la fécule diluée et la poudre de bouillon. Mettre de côté.

Etape 3
Faire chauffer l’huile dans un wok ou une grande poêle à feu moyen-fort. Ajouter le poulet et faire sauter jusqu’à ce qu’il soit cuit et légèrement doré (environ 3–5 minutes), puis retirer et réserver.Ajouter les oignons blancs, l’ail et le gingembre dans la même poêle et cuire jusqu’à ce qu’ils soient parfumés (environ 30 secondes).

Etape 4
Incorporer les oignons verts, le céleri et les pois gourmands (si utilisés) et cuire environ 1 minute.

Etape 5
Verser la sauce et laisser épaissir pendant environ 1 minute, puis remettre le poulet dans la poêle et bien mélanger pour enrober.