



## Poulet Général Tao



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



490  
calories

### ACCOMPAGNEMENT

Riz jasmin et épinards  
croustillants

### À SE PROCURER

Huile d'olive, huile de sésame, sel et poivre

### INGRÉDIENTS

600 grammes de poulet au grain, en cubes  
200 grammes de bébés épinards  
3 gousses d'ail, hachée  
2 oignons verts, tranchés finement  
60 ml de sauce tamari sans gluten  
315 grammes de riz au jasmin  
60 grammes de demi-glace sans gluten  
40 grammes de fécule de maïs  
30 grammes de cassonade  
1 contenant de graines de sésame  
1 bouquet de persil, haché fin

### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 400 °F.

Dans une casserole moyenne, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif. Trancher finement l'ail et ajouter  $\frac{3}{4}$  de l'ail à la casserole et cuire 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter le riz et faire griller 2 minutes, y ajouter 3 tasses d'eau, une grosse pincée de sel et porter à ébullition. Réduire le feu et mijoter 13 minutes, à couvert, jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau absorbée. Retirer.

Sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin, mélanger les épinards avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer et rôtir 15 minutes au four, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Pendant la cuisson des épinards et du riz, trancher finement les oignons verts, en séparant les bulbes des tiges vertes.

Assaisonner le poulet avec  $\frac{1}{2}$  de la cassonade et la fécule de maïs.

Dans une poêle, chauffer une mince couche d'huile à feu moyen-vif, y ajouter le poulet et cuire 7 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Transférer sur du papier absorbant, saler et poivrer. Réserver la poêle.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile de sésame à feu moyen-vif, ajouter l'ail, les oignons verts et cuire 2 minutes. Ajouter la sauce tamari, la demi-glace, 2 c. à s. d'eau, la cassonade restante, saler, poivrer et mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et faire mijoter 2 minutes.

À la poêle de sauce, ajouter le poulet et cuire 2 minutes et l'enrober de sauce.

Monter les assiettes en répartissant le poulet, le riz et les épinards, les graines de sésame et décorer de persil.

### TEMPS

20

### RÉSULTAT

4

  
au jour le jour

*bon appétit*