

Recette : Poulet au Beurre de Cacahuète

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de blancs de poulet coupés en dés
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète (crèmeux ou croquant)
- 200ml de lait de coco
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- Sel et poivre au goût
- Optionnel : coriandre fraîche et cacahuètes concassées pour le service

Matériel nécessaire

- Une grande poêle ou un wok
- Une planche à découper
- Un couteau de cuisine
- Une spatule en bois ou silicone
- Un bol pour mélanger la sauce

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile dans la poêle et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez les dés de poulet et faites-les dorer sur toutes les faces pendant environ 5 à 7 minutes.
- Dans un bol, mélangez le beurre de cacahuète, le lait de coco, la sauce soja, le gingembre et le jus de citron vert jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Versez la sauce sur le poulet dans la poêle.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien le poulet.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos préférences.
- Servez chaud, idéalement accompagné de riz basmati ou de nouilles sautées.

Conseils de chef

- Pour une version épicée, ajoutez une pincée de piment en flocons ou une cuillère à café de pâte de curry rouge dans la sauce.
- Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un filet d'eau ou de bouillon de volaille pour ajuster la consistance.
- Pour plus de croquant, parsemez le plat de cacahuètes grillées concassées juste avant de servir.