

Poulet à la confiture orange amère et au gingembre HS

6 à 8 personnes

Prendre 2 poulets bio. Les couper en morceaux. Enlever la peau. Garder les ailes et les carcasses pour faire une soupe !

Marinade

- ½ pot de marmelade d'orange amère (150g environ)
- 1 racine de gingembre de 8 cm de long sur 3 cm de large , soit 50g, pelée et râpée ou 2 cuil à café de gingembre en poudre
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel – poivre
- 1 jus de citron si nécessaire

Dans une cocotte, faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile d'olive. Les faire dorer sur toutes les faces.

Ajouter la marinade. Faire cuire à petit feu durant 20 à 30 minutes.

Goûter. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant le jus du citron si vous trouvez la sauce trop sucrée .

Si la sauce est trop liquide, l'épaissir avec 1 bonne cuil à café de Maïzena diluée dans un peu d'eau froide.

Décorer le plat avec du persil ou des brins de ciboulette (facultatif).

Servir avec des pommes de terre vapeur ou du riz, une compotée de fenouil...

Ce plat peut se préparer à l'avance et se réchauffe très bien.

