

Poulet aux poivrons

Ingrédients

- 1 lb de poitrine de poulet en lanière (ou porc ou bœuf)
- ¼ tasse de sauce soya
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- ½ c. à thé de 5 épices chinoises (All-spice) (Tout-épices)
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon rouge
- 1 poivron vert

Instructions

1. Trancher le poulet en lanière à l'aide des couteaux de la Série universelle.
2. Dans le Mélangeur-rapide, mélanger la sauce soya, le sucre, la fécule de maïs et les épices.
3. Placer le poulet dans un bol et verser la sauce sur le poulet. Bien enrober.
4. Chauffer 1 c. à soupe d'huile dans la Sauteuse de Série chef à feu moyen-vif.
5. Placer le 1/3 de la viande dans la Sauteuse et faire sauter environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit uniformément bruni.
6. Répéter à deux reprises pour cuire toute la viande.
7. Une fois toute la viande cuite, la remettre dans la sauteuse et ajouter les oignons; cuire environ 2 minutes.
8. Ajouter ensuite le poivron vert; cuire environ 2 minutes. Servir.