

Poulet fruité au gingembre

Ingrédients:

1 orange
2 poitrines de poulet
6 abricots séchés
¼ de tasse de canneberges séchées
Gingembre frais (un bout)
2 c. à table de sauce soya

Instructions:

- 1- Couper le poulet en lanières avec un **couteau Série universelle**.
- 2- Mettre le poulet dans un bol **Fourre-Tout**.
- 3- Éplucher le morceau de gingembre avec un **couteau Série universelle**.
- 4- Mettre les abricots, les canneberges et le gingembre dans une **Hachoir Gagne-Temps** et hacher.
- 5- Ajouter la sauce soya dans le hachoir et tirer sur la corde quelques coups afin de bien mélanger .
- 6- Mettre la purée de fruits et soya dans le **Fourre-Tout** et mélanger avec la **Spatule en silicone** afin de bien enrober le poulet.
- 7- Couper l'orange en tranches avec un **couteau Série universelle**.
- 8- Remplir le réservoir de l'**Intelli-Vap** avec 400 ml d'eau.
- 9- Recouvrir le fond du bol-passoire de l'**Intelli-Vap** avec les tranches d'orange.
- 10- Déposer le poulet sur les tranches d'orange et recouvrir avec le couvercle.
- 11- Cuire au micro-ondes 15 minutes à 80%

N.B. : On peut utiliser le bouillon pour ramollir des nouilles frites vapeur à servir comme accompagnement.