



Sauté de poulet aux noix

- Par vision-plaisir

Le sauté de poulet aux noix est une préparation simple et originale.

Ingrédients:

- 1 poulet de 1.200kg environ
- 50g de cerneaux de noix
- 1 oignon
- 1 cube de volaille
- 15cl de vin blanc
- 15g de maïzena
- huile de noix
- sel et poivre

Réalisation:

Couper le poulet en 8 morceaux. Assaisonnez généreusement et roulez-y les morceaux avec la maïzena. Pelez et hachez le l'oignon.

Faites chauffer l'huile de noix dans un sautoir ou cocotte et faites-y revenir les morceaux de noix pendant environ 5 minutes (la torréfaction). Retirez-les et les égoutter sur du papier absorbant. Ajoutez dans votre récipient les oignons et rajoutez si besoin de l'huile de noix. Suer doucement et les débarrasser dans une assiette. Faire dorer les morceaux de poulet pendant environ 5 à 10 minutes sur toutes les faces en ajoutant un peu d'huile au besoin. Remettez l'oignon sur les morceaux de poulets, arroser de vin blanc et d'eau et le cube de bouillon de volaille. Laissez cuire a couvert 40 minutes à feu doux, en les retournant de temps en temps. Ajoutez les cerneaux de noix quelques minutes avant la fin de cuisson du poulet. Dresser les morceaux de poulet dans un plat et y verser la sauce. Si celle-ci est trop épaisse, ajouter un peu d'eau chaude.

