

POULET à l'ORANGE et à l'ESTRAGON

8 personnes

1,250 kg de blancs de poulet, coupés en morceaux de 4x6 cm dans le sens de la longueur

3 cuillerées à soupe de sauce de soja

25 cl de jus d'orange pressé

1 cuillerée à café d'estragon sec

25 cl de bouillon de volaille

1 oignon haché

1 cuillerée à soupe de maïzena

20 cl crème fraîche semi-épaisse

Faire mariner les morceaux de poulet dans le jus d'orange, la sauce soja et l'estragon pendant quelques heures.

Égoutter.

Récupérer le jus de la marinade.

Ajouter 25cl de bouillon de volaille et la cuillerée à soupe de maïzena.

Attendre

Faire rissoler l'oignon haché dans un peu d'huile.

Ajouter la viande égouttée.

Faire cuire Rosé.

Verser la marinade + bouillon + maïzena.

Mélanger et laisser épaissir.

Ajouter 20cl de crème fraîche semi épaisse.

Poivrer et rectifier le sel avant de servir.

En cas de besoin, réchauffage très doux.