

# Émincé de poulet au gingembre, à la cardamome et aux raisins



- Durée totale: 40 min
- Temps actif: 40 min
- Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

<b>600 g</b>	émincé de poulet suisse
<b>1 morceau</b>	gingembre de 4-5 cm
<b>12</b>	capsules de cardamome
<b>2</b>	petits oignons
<b>40 g</b>	beurre
<b>2 dl</b>	bouillon de poulet
<b>2 cs</b>	crème fraîche
	sel
	poivre du moulin
<b>150 g</b>	raisins blancs et rouges

## Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz basmati ni la salade verte) contient env.:

<b>300</b>	kcal
<b>38 g</b>	de protéines
<b>8 g</b>	de glucides
<b>13 g</b>	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

**Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.**

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

## Préparation

- 1 Peler le gingembre et le râper finement à l'aide d'une râpe de cuisine. Écraser grossièrement la cardamome. Peler les oignons et les couper en fines lamelles. Mélanger soigneusement tous les ingrédients aux morceaux de blanc de poulet.
- 2 Dans une grande poêle, faire fondre le beurre. Ajouter le poulet et faire cuire lentement à feu moyen pendant 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le bouillon de poulet et la crème fraîche. Laisser mijoter 4 à 5 minutes supplémentaires. Saler et poivrer.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**Mon choix.**

- 3 Couper les raisins en deux, éventuellement les épépiner, et les faire réchauffer brièvement dans la sauce.  
Accompagner de riz basmati et d'une salade verte.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.