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

Mon choix.

Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

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

Valeurs nutritives

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

300	kcal
38 g	de protéines
8 g	de glucides
13 g	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.

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.