



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



La différence est là.

 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.



**La différence est là.**

- 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](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**