



# 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.

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.



**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.**