

FILETS DE POULET À LA SAUCE AIGRE-DOUCE ET AU QUINOA

Ingredients (Pour 4 personnes)

- 2 filets de poulet
- 30 g de farine
- 50 g de chapelure
- 1 oeuf
- Lait
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 50 ml de sauce soja douce

Preparation:

Verser la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre. Battre l'oeuf entier avec le lait dans une assiette à part.

Saler et poivrer les filets de poulet puis les couper en lamelles.

Passer les lamelles successivement dans la farine, puis l'oeuf battu et enfin dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire cuire les blancs de poulet pendant environ 4 minutes de chaque côté. Réserver.

Pendant ce temps, émincer l'ail et le piment, couper l'oignon et les poivrons en fines lamelles.

Dans la même poêle, faire revenir l'ail et le piment puis ajouter l'oignon coupé et les poivrons. Ajouter ensuite le concentré de tomate puis le soja. Laisser réduire puis ajouter le poulet.

Servir avec du quinoa et une salade verte.

