

## Sauté de volaille à l'effilochée de poireaux

Waiting for the sun  
<http://christlor.sirdelor.net/>



### Ingrédients pour 6 personnes

- 700 g d'escalopes de poulet
- 4 petits poireaux
- 15 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre
- huile d'olive
- 20 cl de bouillon
- 2 càs de miel liquide
- 1 càs rase de maïzena
- 3 càs de sauce soja
- 1 càc de gingembre en poudre
- sel, poivre

Délayer la maïzena dans la sauce soja dans un grand saladier.

Ajouter le miel, le gingembre en poudre, un peu de poivre et l'ail haché.

Découper le poulet en lanières, et le mettre dans le saladier. Laisser mariner au moins 30 minutes.

Couper les poireaux en ne gardant que les parties tendres.

Les détailler en fines lanières de 5 cm de longueur maximum.

Les faire revenir dans une sauteuse avec une grosse noix de beurre et un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Ajouter la crème, un peu de sel et de poivre, laisser mijoter 10 minutes puis réserver.

Faire revenir les lanières de poulet dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver.

Verser sur cette poêle, le bouillon et à l'aide d'une spatule, gratter les sucs de cuisson.

Remettre le poulet, ajouter la marinade restante, puis les poireaux tendres. Bien mélanger.

Laisser cuire 5 minutes puis servir chaud.