



Les recettes

cours de cuisine UYEN

POULET A L'ORANGE

Recette pour environ 20 personnes

INGREDIENTS

20 cuisses de poulet
1 kg oranges pressée
1 boîte de jus d'orange
1 bouteille de ketchup
100 ml d'huile
100 ml de vinaigre
choux chinois
oignons

200 ml sauce huître
4 cuillers de sucre
1 sachet d'assaisonnement poulet grillé
100 gr de 5 épices
sel, poivre
nuoc mam
aneth

PREPARATION

Préparation de la sauce : avec les oranges pressées, épices et assaisonnements faire une sauce très liquide.

Les cuisses de poulet, laver et entailler, laisser macérer au moins 1 heure.

Le chou chinois, laver et couper en biais, faire dorer les oignons dans un wook, puis ajouter le chou, saler poivrer, cuire, ajouter du nuoc mam et de l'aneth à la dernière minute.

CUISSON 45 mn

Mettre l'ensemble du poulet dans un plat creux au four thermostat 200/220°, 45 minutes environ.

Servir avec du riz et du chou chinois (ou autres légumes) et/ou avec de la salade.