 **Poulet aux parfums d'agrumes**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 4 escalopes de** [**poulet**](http://recettes.de/poulet)
**La marinade :**
**- 1 échalote (1)**
**- 1 gousse d'ail**
**- 1 centimètre de gingembre frais**
**- 350 ml d'eau**
**- 300 ml de jus d'orange (4 oranges)**
**- 60 ml de jus de citron (1,5 citron)**
**- 80 ml de vinaigre de riz**
**- 40 ml de sauce soja**
**- 1 càs de zeste d'orange râpé (2)**
**- 100 g de vergeoise ou cassonade**
**- 1 pincée de piment de Cayenne**
**Pour la finition :**
**- 100 g de farine**
**- 1 pincée de sel**
**- 1 pincée de poivre**
**- 3 càs d'huile d'olive**
**- 2 càs rases de Maïzena®**

Découper le poulet en morceaux réguliers.
Les déposer dans un plat.
**La marinade :**Éplucher et hacher finement l'échalote et l'ail dégermé.
Éplucher et hacher finement le gingembre.
Presser les oranges et les citrons et mesurer les quantités données.
Mettre dans une casserole, l'eau, le jus de citron, le jus d'orange, le vinaigre de riz et la sauce soja.
Ajouter le zeste d'orange, la vergeoise l'échalote, l'oignon, le gingembre et une bonne pincée de piment de Cayenne.
Porter à ébullition pendant quelques secondes puis retirer du feu et laisser refroidir.
Verser 250 ml de marinade froide sur les dés de poulet qui doivent être recouverts.
Réserver le reste de marinade qui servira pour la sauce.
Couvrir et mettre au frais pendant un minimum de 2 heures (**jusqu'au lendemain pour moi**).
**La finition :**
Égoutter le poulet soigneusement.
Mettre dans un petit saladier la farine, le sel et le poivre.
Ajouter les morceaux de poulet et mélanger pour bien les enrober de farine.
Mettre dans un tamis pour éliminer l'excédent de farine.
Faire dorer les dés de poulet à la poêle dans l'huile chaude.
Garder les morceaux au chaud.
Diluer dans une tasse, la Maïzena® avec 3 cuillerées à soupe de la marinade réservée.
Verser dans la poêle le reste de la marinade et porter à ébullition.
Laisser réduire pendant quelques minutes puis ajouter le contenu de la tasse.
Laisser épaissir un peu sans cesser de remuer.
Incorporer les morceaux de poulet et laisser mijoter pendant 5 minutes en remuant.
J'ai servi dans des assiettes chaudes avec du riz pilaf.