

Mon poulet sauté aux noix de cajou

Choupinette part en camp de ski cette semaine. C'est tout un poème. Ce qui est certain, c'est que je ne risque pas de l'oublier. Cela fait six mois qu'elle m'en parle, qu'elle trépigne, qu'elle liste tout ce qu'elle doit prendre. Certains enfants n'aiment pas partir quelques jours loin de leurs parents chéris. Parce qu'ils s'ennuient, ou qu'ils ont peur.

Mes lutins ne font définitivement pas partie de ces enfants-là. Surtout pas Choupinette. Depuis environ deux semaines, tous les jours, j'ai droit à la même question (même plusieurs fois par jour, rendez-vous compte): «Tu sais quoi?» «Non, ma puce». «Lundi 25, je pars en camp de ski». Youpi tralala. Et tous les jours depuis deux semaines, elle me rappelle ce que je dois acheter, ce qu'il faudra mettre dans la valise et tout et tout. Merci ma fille, heureusement que tu es là. Car bien entendu, en mauvaise mère, inexpérimentée, je ne sais pas préparer une valise pour ma marmaille. Sans les conseils avisés de ma petite fée du voyage, j'aurais mis un costume de bain, des tongs et un bateau gonflable dans ladite valise. C'est certain.

Mais Choupinette est une fille bien organisée et soucieuse de ne rien oublier. Je ne vais pas la blâmer. La buchille n'a pas sauté loin du tronc, comme on dit.

Hormis les affaires essentielles, énumérées dans la longue liste établie par la gentille maîtresse, il y a les autres affaires. Celles qui prennent une place folle et qui, à



Virginie Lénart/Nadine Jacquet



mon avis, sont un peu superflues. Mais bon, passons. «Je suis obligée de prendre ça, maman». Ok.

Il y a la boîte de maquillage. Mais pas une petite boîte, hein! La grosse, l'énorme boîte. Celle qui renferme 45 fards à paupières, douze gloss, trois mascaras et j'en passe. Puis les vernis à ongles et les stickers à coller. Sur les ongles donc. Des stickers aux divers motifs qui «brillent dans la nuit».

C'est très, très important, au cas où il y aurait une panne d'électricité dans le chalet.

Et il y a «la tenue». Pour la boum du dernier soir. Le pull à paillettes super tendance, acheté pour

l'occasion (merci maman), qui malheureusement, lui, ne brille pas dans la nuit. Ah, la boum, ça c'est quelque chose. Je n'aime pas les insectes, mais là, je dois vous l'avouer, j'aimerais bien être une mouche. Les mères qui me lisent doivent sûrement me comprendre.

Après avoir fait une tresse au

beurre pour que ces petits ne meurent pas de faim le premier jour, j'irai m'amuser à inscrire le nom de ma nana sur chaque élément lui appartenant et qui sera placé dans sa valise. A cet effet, j'ai acheté un scotch spécial qui s'entendra parfaitement avec son compère, le stylo indélébile. Faudra quand même m'expliquer un jour comment mettre un nom sur des chaussettes ou des culottes, les étiquettes ayant été coupées au départ pour éviter «que ça ne gratte». Bref. Une mère doit avoir de l'imagination.

Choupinette se fiche complètement du programme familial de la semaine à venir. Et elle a bien raison. Qu'elle profite, la follette. Il y a toutefois une question très importante qui la taraude et qu'elle m'a posée ce matin: «Vous allez manger quoi cette semaine?». Oui, parce qu'on ne va quand même pas se permettre de manger des trucs trop bons, sans elle. Non, mais!

Ben oui. Na! Qu'est-ce que tu crois? Tu ne t'imagines pas, j'es-

Pour 4 personnes

Préparation: 20 minutes.
Cuisson: 25 minutes environ minimum.

- 600 g de filets de poulet
- 150 g de noix de cajou nature (grande surface)
- 2 càs de miel liquide
- de l'huile à rôtir
- 2 càs de jus de citron vert
- 1 oignon de printemps
- 1 gros poivron rouge ou 2 petits
- 1 gousse d'ail
- 20 g de gingembre frais (3 cm)
- 3 càs de vinaigre balsamique
- 1 petit piment rouge
- 1 càc de féculé
- 6 càs de sauce soja
- 1 dl d'eau

père, que je vais mettre des choux de Bruxelles chaque jour dans nos assiettes durant la semaine à venir? Tiens, d'ailleurs, je sais ce que je vais faire, entre autres. Du poulet sauté aux noix de cajou. Je sais que tu adores ça, et...? Bah, ne fais pas la tête, les bonnes recettes c'est comme l'amour. Il y en a pour tous les jours.

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Coupez le poulet en cubes d'environ 2 cm. Réservez dans un récipient. Mettez tous les ingrédients suivants ensemble dans un autre récipient: coupez le poivron en deux dans la longueur, retirez le centre et découpez-le en lanières. Retirez environ 5 cm des feuilles de l'oignon de printemps, puis découpez-le en fines rouelles. Pelez et coupez la

gousse d'ail en petits morceaux. Pelez le gingembre et émincez-le finement. Coupez le petit piment rouge en deux dans la longueur, retirez les graines avec un petit couteau et émincez-le finement. Réservez.

2 Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile à rôtir et saisissez le poulet et les noix de cajou sur feu vif en mélangeant

durant 5 minutes. Puis ajoutez 2 càs de sauce soja et le miel. Laissez caraméliser encore 5 à 7 minutes toujours en mélangeant et réservez dans un récipient. Il ne doit presque plus y avoir de jus et le poulet et les noix de cajou doivent être dorés.

3 Dans la même poêle, faites revenir tous les légumes dans un filet d'huile à rôtir 3 minutes sur

feu moyen, puis ajoutez le jus de citron, 4 càs de sauce soja et le vinaigre balsamique. Faites revenir ainsi en mélangeant 3 à 4 minutes. Délayez la féculé dans l'eau froide et ajoutez. Remettez le poulet et les noix de cajou et laissez cuire encore environ 5 minutes sur feu moyen. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec du riz parfumé. ■