



SAUCE HOT CHICKEN SANS GLUTEN

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Rendement : 3 tasses

INGRÉDIENTS :

- 625 ml (2,5 tasses) de [fond de volaille sans gluten*](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de [ketchup sans gluten](#)
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de [moutarde de dijon sans gluten](#)
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de [sauce soya sans gluten](#)
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de [sauce worcestershire sans gluten](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) de mélasse
- Une bonne pincée (1/8 c. à thé) de [piment de Cayenne sans gluten](#)
- 5 ml (1 c. à thé) de [poudre d'ail sans gluten](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) de [fécule de maïs**](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de mélange de [farine de base sans gluten \(pour sauce\)](#)
- Sel et poivre du moulin au goût

*Je me suis inspiré d'une recette qui demandait du bouillon de poulet concentré non dilué (liquide). Je n'ai jamais trouvé ce type de bouillon sans gluten. C'est la raison qui explique l'utilisation du fond de volaille que je vous propose. On peut le faire à partir d'un [bouillon de volaille commercial sans gluten](#) qu'on fait réduire afin de le concentrer. Je vous suggère de choisir un bouillon réduit en sodium pour éviter qu'il soit trop salé lorsqu'il aura réduit. Pour 1 litre (4 tasses) de bouillon de volaille : amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter doucement à découvert pendant 30 minutes pour obtenir environ 2,5 tasses de fond de volaille. Pour ma part, je fais mon fond de volaille maison et vous pouvez voir ma recette ici: [Fond de volaille sans gluten](#)

** Le maïs ne contient pas de gluten. Par contre, il est important de choisir une marque de féculé de maïs non contaminé par le gluten.

PRÉPARATION :

1. Mélanger la cassonade, ketchup, moutarde de dijon, vinaigre, sauce soya, sauce worcestershire, mélasse, poivre de cayenne et poudre d'ail. Réserver.
2. Dans un petit bol, délayer la féculé dans l'eau. Réserver.
3. Dans une casserole à feu moyen, faire chauffer l'huile et ajouter la farine. Fouetter doucement et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur légèrement doré (environ 1 à 2 minutes).
4. Ajouter le fond de volaille, le mélange d'assaisonnements (étape 1) et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Incorporer le mélange de féculé et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. (1 à 2 minutes).
5. Ajouter le sel et le poivre au goût. La quantité de sel est en fonction du bouillon utilisé. Puisque j'utilise un fond de volaille que je prépare moi-même et qui ne contient aucun sel, j'ajoute pour cette recette de sauce, 1 c. à thé de sel.