

POULET



BLANC DE POULET AU WOK

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Four :

Difficulté : Facile

Coût : Bon marché

Ingrédients (6 personnes) :

- 1 kg de blanc de poulet
 - 6 c à soupe de miel
 - 1,5 c à café de gingembre en poudre
 - 2 c à soupe de jus de citron
 - 2 c à soupe de sauce soja
 - 2 cc de maïzena
 - 3 c à soupe d'huile
 - Quelques feuilles de roquette, poivre du moulin et sel
-

Recette:

Préparer la sauce :

DANS UN RECIPIENT, mélangez le miel, du poivre, le gingembre en poudre, le jus de citron, la sauce soja et la maïzena.

COUPEZ le poulet en petits morceaux

FAITES chauffer l'huile dans un wok ou sauteuse et mettre les morceaux de poulet à colorer de tous côtés à feu vif.

BAISSEZ le feu et verser le mélange au miel et poursuivre la cuisson à feu moyen en mélangeant constamment jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient bien caramélisés et enrobés de sauce.

RETIREZ du feu et couvrir en attendant de servir chaud avec quelques feuilles de roquette, avec du riz vapeur ou de petites pommes de terre..

COMMENTAIRES :