

POULET



Aiguillettes de poulet caramélisées au citron, rhum et miel

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Four : 200° - Thermostat : 7

Difficulté : Facile

Coût : Bon marché

Ingrédients pour 2 personnes :

8 aiguillettes de poulet

5 cl de jus de citron

5 cl de rhum, 5 cl de miel , beurre

PRECHAUFFEZ le four à 200° C.

DANS UN PLAT ALLANT AU FOUR, déposez les aiguillettes de poulet et posez dessus des petits morceaux de beurre.

FAITES CUIRE une dizaine de minutes jusqu'à ce que l'extérieur soit blanchi.

MELANGEZ le jus de citron, le miel et le rhum.

VERSEZ LE MELANGE sur les aiguillettes et recouvrez d'un plat d'aluminium

REPLACEZ LE PLAT AU FOUR et laissez jusqu'à ce que les aiguillettes soient cuites et tendres.

RESERVEZ LA VIANDE au chaud et versez la sauce dans un poêle anti-adhésive chaude.

FAITES CAMELISER sur feu doux.

AJOUTEZ alors les aiguillettes et enrobez-les bien de caramel.

COMMENTAIRES :