

POULET



POULET MARINE AU MIEL ET BROCOLIS

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Four :

Difficulté : Facile

Coût : Bon marché

Ingrédients (6 personnes) :

- 300 gr de blancs de poulet
 - 1 gousse d'ail
 - 1 citron vert
 - 3 CS de miel
 - 3 CS de sauce de soja
 - 1 petit piment rouge
 - 1 tête de brocoli
 - huile d'olive, sel et poivre
-

Recette:

DETAILLEZ le poulet en cube. Pelez et hachez l'ail. pressez le citron.

MELANGEZ le jus de citron dans une jatte avec la miel, l'ail haché et la sauce soja. Placez les morceaux de poulet dedans et remuez pour bien les enrober. Couvrez et laissez mariner pendant 10 mn au frais.

LAVEZ et détachez les bouquets du brocoli. faites-les cuire à la vapeur pendant 6 mn. ouvrez,épépinez et émincez très finement le piment. Mélangez-le avec le brocoli, assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de pivre. Réservez au chaud.

CHAUFFEZ un peu d'huile dans une sauteuse, faites-y cuire le poulet avec sa marinade environ 8 à 10 mn. Servez avec le brocoli.

COMMENTAIRES :