



INGRÉDIENTS

Découpes de poulet
Biocoop,
1 oignon, 1 gousse d'ail,
50 ml de miel à l'eucalyptus
Oroney,
50 ml de sauce soja,
2 cs d'huile de sésame,
1 cc de curcuma,
1 cc de curry,
1 cs de jus de citron,
1 cs d'eau,
sel et poivre.

POULET CARAMÉLISÉ AUX ÉPICES

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 20 min

Vous avez envie de saveurs d'ailleurs ? Ça tombe bien, on a une délicieuse recette de poulet caramélisé aux épices à vous partager. Vous allez faire voyager vos papilles !

1. Dans une sauteuse, faire revenir les morceaux de poulets dans l'huile de sésame, à feu vif pendant quelques minutes en les retournant régulièrement pour les colorer de chaque côté.

2. Dans un bol mélanger la sauce soja, le miel liquide, la gousse d'ail écrasée, le curcuma, le curry, le jus de citron et l'eau. Mélanger.

3. Dans la sauteuse avec le poulet, ajouter l'oignon émincé. Laisser cuire quelques minutes puis ajouter la sauce. Mélanger bien et laisser cuire à couvert pendant 40 minutes environ tout en retournant le poulet régulièrement pour l'enrober de sauce.

4. En fin de cuisson, augmenter légèrement le feu pour réduire et faire caraméliser la sauce pendant une dizaine de minutes.

5. Servir bien chaud accompagné de riz basmati.

biocoop

Coquelicot