

Poulet laqué au miel et à la sauce soja

- **Difficulté** : Facile
- **Préparation** : 10 min / **Repos** : 2 h
 - **Cuisson** : 6 à 7 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 2 cuil à soupe de miel
- 5 + 2 cuil à soupe de sauce soja salée
- 1 cuil à café de gingembre en poudre
 - Huile de sésame

Préparation :

Couper le poulet en morceaux, le placer dans un saladier avec 5 cuil à soupe de sauce soja, le miel et le gingembre. Mélanger, couvrir et laisser mariner 2 heures au réfrigérateur (ou plus cela n'en sera que meilleur).

Après 2 heures de marinade, faire chauffer un filet d'huile dans une poêle chaude puis faire revenir le poulet avec sa marinade sur toute ses faces.

Une fois le poulet cuit, ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja et laisser caraméliser.

Recettes de Caline

Bon appétit à toutes & tous !!