

BLANCS DE POULET AU MIEL

Pour 4 personnes



*4 filets de poulet de 150 g chacun
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gros oignons
2 belles gousses d'ail
3 cuillères à soupe de miel
½ cuillère à café de sel
1 cuillère paprika
1 cuillère à café de gingembre
½ cuillère à café de coriandre*

Émincez les oignons.

Dans une poêle déposez les oignons et les blancs de poulet.

Faites-les revenir dans l'huile d'olive à petit feu 6 minutes par faces (position 7).

Préchauffer le four à 220°.

Réservez les filets de poulet.

Mélangez au jus de cuisson, le gingembre, les épices et l'ail.

Videz l'ensemble dans un plat de service

Déposez les morceaux de poulet.

Badigeonnez avec le miel les morceaux de poulet

Laissez 10 minutes au grill tournant.

Servir avec des haricots verts ou des petits pois.