

Poulet caramélisé au miel, riz gingembre-curcuma

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



40 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 morceaux de poulet Biocoop
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 ml de miel à l'eucalyptus Oroney
- 50 ml de sauce soja* Autour du Riz
- 2 c à s d'huile de sésame* Bio Planète
- 2 c à c d'épices tandoori
- 1 c à s de jus de citron
- 1 c à s d'eau
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Dans une sauteuse, faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile de sésame à feu vif pendant quelques minutes en les retournant régulièrement pour les faire dorer de chaque côté.
2. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le miel, la gousse d'ail pressée, les épices tandoori, le jus de citron et l'eau.
3. Dans la sauteuse, ajouter l'oignon émincé au poulet. Cuire quelques minutes, puis ajouter la sauce et laisser mijoter à couvert à feux doux pendant environ 40 minutes tout en retournant les morceaux de poulet pour les enrober de sauce.
4. Pendant ce temps, cuire le riz basmati au gingembre et au curcuma (indications sur la boîte).
5. Si besoin laisser réduire la sauce en fin de cuisson, puis déguster !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82