



Poulet

Poulet laqué au miel et gingembre



1h20 **10 min** **10 min** **1h** **288**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Poulet

4 Blanc(s) de poulet

Marinade

15 cl **Vin blanc**
4 c. à soupe **Miel**
10 g **Gingembre frais**
2 c. à soupe **Sauce soja**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
10 g **Beurre**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Dans le plat creux verser le vin blanc, la sauce soja, le jus de citron vert préalablement pressé et le miel.
- 2 Mélanger jusqu'à ce que le miel fonde.
- 3 Eplucher le gingembre et le tailler en julienne.
- 4 Eplucher la gousse d'ail et enlever le germe.
- 5 Ecraser l'ail avec un presse ail ou à l'aide du plat de la lame d'un couteau. Ajouter l'ail et le gingembre à la marinade.
- 6 Couper les blancs de poulet en forme d'aiguillettes.
- 7 Les ajouter à la marinade. Bien mélanger et laisser mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire fondre le beurre dans la poêle.
- 2 Faire dorer les aiguillettes égouttées environ 2 minutes de chaque côté.
- 3 Ajouter la marinade et faire réduire la sauce quelques instants (le poulet devient laqué).

Étape 3

Dressage.

- 1 Poivrer et servir aussitôt.