



Poulet au miel et au sésame

Durée de préparation : plusieurs heures

Ingrédients pour 4 portions :

1 kg	Ragoût de cuisses de poulet
1	Tasse à café Miel
½	Tasse à café Sauce soja
½	Tasse à café Oignons ciselés
¼	Tasse à café Ketchup
2 C. à s.	Huile d'arachide
2	Gousses d'ail ciselées
½ C. à café	Piment concassé
4 C. à café	Fécule diluée dans 6 cuillères à café d'eau
½ C. à s.	Graines de sésame
2	Oignons nouveaux ciselés
	Sel et poivre

Préparation :

1^{ère} étape

Assaisonner le ragoût avec du sel et du poivre et mettre dans une poêle (sauteuse en fonte p.ex.).

2^{ème} étape

Mélanger le miel, l'huile, la sauce soja, le ketchup, les oignons, l'ail et le piment concassé et verser sur la viande.



Préparation :

3^{ème} étape

Couvrir et faire cuire à petit feu pendant 4 heures.

4^{ème} étape

Après 4 heures, réserver la viande dans un plat. Ajouter la fécule diluée dans le liquide et laisser cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que la sauce prenne une consistance épaisse.

5^{ème} étape

Dresser la viande nappée de sauce sur une assiette et décorer avec les graines de sésame et les oignons nouveaux ciselés.

Conseil : se sert de préférence avec du riz ou des nouilles de riz.