



Cuisses de poulet au miel et au citron

Ingrédients :

6 à 8	cuisses de poulet
1	citron
3	cuillères à soupe de miel
2	cuillères à soupe de sauce soja
1	cuillère à soupe de vinaigre de sherry
½	gousse d'ail
un peu	d'eau chaude
	Huile d'olive
	Thym
	Sel et poivre pour assaisonner

Préparation :

1^{ère} étape

Saler et poivrer les cuisses de poulet et les faire revenir dans une poêle. Ecraser l'ail, le rajouter dans la poêle avec le thym. Mouiller avec le vinaigre et laisser réduire un peu.

2^{ème} étape

Rajouter ensuite la sauce soja et le miel et laisser mijoter jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Ajouter ensuite un peu d'eau chaude. Couper le citron en rondelles fines, les placer dans la sauce et laisser mijoter jusqu'à ce que les cuisses soient cuites et que la sauce soit de nouveau un peu sirupeuse.



Préparation :

Conseil :

Servir de préférence avec une purée de pommes de terre-carottes et des légumes tels que courgettes, haricots ou brocolis. Pour la purée, éplucher les pommes de terre et les carottes, couper en morceaux d'1 cm et bouillir dans du bouillon jusqu'à bonne consistance. Puis égoutter, rajouter un peu de beurre et écraser avec un presse-purée. Assaisonner de poivre et de muscade.