



POULET AU MIEL ET À LA SAUCE SOJA

- 8 PERS.

INGRÉDIENTS

- 8 escalopes de poulet
- 8 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

USTENSILES

- Plat
- Couteau + planche à découper
- Poêle

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 6 min

MÉTHODE

- 1 Verser la sauce soja dans un plat. Ajouter le miel et mélanger. Couper les escalopes de poulet en lamelles, les déposer dans la marinade précédemment préparée, mélanger et laisser reposer une quinzaine de minutes.
- 2 15 minutes avant le repas : Faire chauffer un poêle. Verser le poulet et sa marinade et faire cuire 5 à 6 minutes, toujours à feu vif.