

POULET LAQUE

Au curry et au miel

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 5 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingrédients :

- 4 hauts de cuisses de poulet
- 2 cuillères à café de curry jaune
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel

Préparation :

- 1) Dans une poêle, faire revenir l'ail émincé dans l'huile d'olive.
- 2) Quand l'ail est coloré, ajouter les hauts de cuisses de poulet et les saisir à feu vif sur toutes leurs faces.
- 3) Ajouter le miel et le curry et laisser mijoter une demi-heure à couvert en veillant à retourner régulièrement la viande et à l'arroser de jus de cuisson mêlée au miel et au curry (elle ne doit jamais être sèche).
- 4) Terminer en assaisonnant d'un soupçon de sel et servir bien chaud.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ A servir avec du riz blanc pour un plat gourmand !

