

# Délicieux poulet miel et ail prêt en seulement 10 minutes!

Le poulet est une viande bien populaire chez les Québécois. Facile à préparer, moins grasse que la viande rouge et délicate, il est facile de l'apprêter de nombreuses façons différentes.

Et quoi de mieux qu'une recette de poulet à l'ail et au miel prête en douze minutes pour un souper de semaine après une journée de travail laborieux.

La sauce, facile à préparer à l'aide de seulement cinq ingrédients, ravira assurément toutes les papilles de votre famille.

Cette recette a un avantage majeur: vous pouvez préparer la sauce directement dans la poêle où cuit le poulet sans salir une tonne de bols et d'assiettes! Alors si vous ne possédez pas de lave-vaisselle, ce plat est pour vous!

Et, cerise sur le gâteau, cette recette donne quatre portions de seulement 377 calories chacune! Vous pourrez donc manger de ce poulet aussi souvent que vous le désirez sans culpabilité!

Photo: Capture d'écran - RecipeTin Eat

## Ingrédients:

Entre 500 grammes et une livre de poitrine de poulet désossées sans peau

Du sel et du poivre

1/4 de tasse (60 grammes) de farine

3 1/2 cuillères à table de beurre (50 grammes) ou 2 1/2 cuillères à tables d'huile d'olive

2 gousses d'ail émincé

1 1/2 cuillère à table de vinaigre blanc (ou tout autre que vous avez à la maison)

1 cuillère à table de sauce soja

1/3 de tasse (90 grammes) de miel (vous pouvez le remplacer par du sirop d'érable pour une version québécoise de ce plat)

Photo: Capture d'écran - RecipeTin Eat

## Préparation:

Coupez vos poitrines de poulet en deux sur le sens de la longueur.

Photo: Capture d'écran - Facebook - RecipeTin Eat

Ajoutez du sel et du poivre des deux côtés de vos poitrines.

Photo: Capture d'écran - RecipeTin Eat

Trempez ensuite vos poitrines dans la farine.

Photo: Capture d'écran - RecipeTin Eat

Dans une poêle où vous aurez mis du beurre ou de l'huile, faites rôtir vos

Au centre de la poêle, ajoutez ensuite l'ail émincé, le beurre, le vinaigre, les ingrédients à l'aide d'une cuillère en bois et répartissez cette sauce s

Up Next - A Frittata is Easy Breakfast for Dinner if You Have Eggs



Photo: Capture d'écran - RecipeTin Eat

Garnissez ensuite d'herbes fraîches, au goût, et savourez! Vous pouvez accompagner ce plat de riz ou de pommes de terre, ou encore des légumes de votre choix!

Revoyez toutes les étapes de préparation dans la vidéo ci-dessous:

---

Source: [Facebook](#) · Crédit Photo: Facebook