

# Poulet croustillant au miel

- La meilleure recette de poulet croustillant au miel!



## Ingrédients :

### *Sauce au miel :*

- 1/2 tasse (125 ml) de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja faible en sodium
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1/4 de cuillère à thé d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- Une pincée de flocons de poivre de cayenne
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

### *Poulet :*

- 3 grosses poitrines de poulet coupées en morceaux de 1 pouce et demi
- 1 tasse et demie (375 ml) de farine
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- 1 cuillère à thé de cumin
- 1/2 cuillère à thé de coriandre
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 tasse et demie (375 ml) de babeurre
- Huile de canola (2 pouces / 5 cm dans le fond d'un chaudron)

## Préparation :

1. Dans un chaudron, à feu moyen, ajouter le miel, la sauce soja, l'eau, l'huile de

- sésame, les flocons de piments de cayenne et le vinaigre. Porter à ébullition.
2. Dans un autre bol, dissoudre la fécule de maïs dans l'eau. Ajoutez dans le chaudron et laissez mijoter 10 minutes.
  3. Commencer à faire chauffer l'huile à feu moyen.
  4. Dans un plat, mélanger la farine et les épices. Mettre le babeurre dans un autre bol.
  5. Trempez le poulet dans la farine, puis dans le babeurre et dans la farine à nouveau. En faire 15 à la fois.
  6. Mettre le poulet dans l'huile pour 5 à 7 minutes en tournant le poulet afin que les deux côtés soient bien cuits.
  7. Placez le poulet sur un plat qui est tapissé de papier essuie-tout.
  8. Faire cuire le restant du poulet.
  9. Mettre tout le poulet dans un bol. Verser la sauce par dessus. Secouer le bol.
  10. Servir avec du riz!



*C'est une recette qui est vraiment super bonne avec l'onctueuse sauce au miel et le poulet très croustillant! À essayer :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

