

Poulet miel et ail dans la mijoteuse

- La recette facile de poulet miel et ail dans la mijoteuse!



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
3H

TEMPS TOTAL
3H10

PORTIONS
4

Ingrédients :

- 4 poitrines de poulet sans la peau
- 1/2 tasse (125 ml) de sauce soja faible en sodium
- 1/2 tasse (125 ml) de miel
- 1/4 de tasse (65 ml) de **sauce hoisin**
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à thé d'huile de sésame
- 1 cuillère à thé de gingembre râpé
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 oignons verts coupés finement (le blanc pour la cuisson le vert pour servir)
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- Graines de sésame (optionnel)

Préparation :

1. Mettre le poulet dans le fond de la mijoteuse.
2. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le miel, la sauce hoisin, le vinaigre, l'huile de sésame, le gingembre, l'ail et la partie blanche des oignons verts.
3. Verser par dessus le poulet.
4. Faire cuire à LOW pendant 2 à 3 heures.
5. Retirer le poulet de la mijoteuse et effiloché.
6. Prenez 3 cuillères à soupe du mélange et mélangez dans un petit bol avec la fécule de maïs.
7. Ajouter dans le liquide à cuisson. Mélangez et laissez épaissir.
8. Remettre le poulet à la mijoteuse, mélanger et faire cuire un autre 20 minutes.
9. Servir et garnir d'oignon vert et de graines de sésame.

“ *Cette recette est vraiment trop bonne et tellement facile à faire... Vous pouvez servir ça avec une bonne salade, du riz ou des patates... Miam!*

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