



Poulet au miel au Monsieur Cuisine Connect

Cette recette de Poulet au miel au Monsieur Cuisine Connect fait partie de ces recettes que vous pouvez préparer les yeux fermés pour toute la famille : les enfants comme les adultes n'en laisseront pas un bout !

PRÉPARATION :



Préparation
5 min

Cuisson
25 min

Repos
45 min

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

500 g de blanc de poulet

80 g de miel liquide

30 g de jus de citron

50 g de graines de sésame

25 ml de sauce soja salée

10 g de maïzena

3 gousses d'ail

3 c. à soupe d'huile d'olive

½ bouquet de persil frais

sel, poivre

1.

Mettez les gousses d'ail épluchées et coupées en 2 dans la cuve du Monsieur Cuisine Connect et ajoutez le persil. Mélangez 5 sec / Vitesse 7 puis raclez les parois avec la spatule.

2.

Ajoutez l'huile, le miel, la sauce soja, la maïzena et le jus de citron. Assaisonnez à votre convenance puis mélangez 10 sec / Vitesse 4.

3.

Coupez le poulet en gros dés et mettez-les à mariner dans un grand saladier avec le contenu de la cuve du robot. Réservez 45 min au frais.

4.

Versez le poulet et la sauce dans la cuve du Monsieur Cuisine Connect et programmez 25 min / sens inverse / Vitesse 1.

5.

Saupoudrez de graines de sésame et servez aussitôt.