

POULET ET LÉGUMES DANS UNE SAUCE MIEL ET AIL À LA MIJOTEUSE



Poulet et Légumes dans une Sauce Miel et Ail à la Mijoteuse

PRÉPARATION	CUISSON	TOTAL	RENDEMENT
10 min.	8h00	8h10	4 portions

Ingrédients:

La base

- 8 hauts de cuisse de poulet avec la peau
- 2 tasses (500 ml) de petites patates rouge coupé en deux
- 2 tasses (500 ml) de petites carottes
- 2 tasses (500 ml) de fèves
- 2 cuillères à table de persil frais

La sauce

- 1/2 tasse (125 ml) de sauce soya
- 1/2 tasse (125 ml) de miel
- 1/4 de tasse (65 ml) de ketchup
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à thé de basilic séché
- 1/2 cuillère à thé d'origan séché
- 1/4 de cuillère à thé de flocons de poivre de cayenne
- 1/4 de cuillère à thé de poivre noir

Instructions:

- Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients de la sauce et bien mélangez.
- Placez les hauts de cuisse, les patates, les carottes ainsi que la sauce dans la mijoteuse.
- Faire cuire pendant 8 heures à LOW ou de 3 à 4 heures à HIGH.
- Ajouter les fèves lors des 30 dernières minutes de la cuisson.
- Servir chaud et garnir avec le persil (si ça vous le dit!).

Notes

BON APPÉTIT !

Cette recette a été imprimée depuis le **Circulaire-en-ligne.ca**

<https://www.circulaire-en-ligne.ca/recette/poulet-legumes-sauce-miel-ail-a-mijoteuse>

Source: Chef cuisto - Poulet et Légumes dans une Sauce Miel et Ail à la Mijoteuse

Cette recette est classée dans: Plats principaux. Ingrédients en valeur dans cette recette:Condiments , Épices , Miel , Sauces , Viande .