



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



RECETTES
TESTÉES
COUP
POUCE

Bouchées de poulet au miel et à l'ail

Par Coup de Pouce

COUP
POUCE

Ces bouchées de poulet sucrées et épicées ont le même bon goût que les fameuses ailes de poulet frites, mais avec la moitié moins de gras et de calories.

INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de miel liquide
- 1/3 tasse d' eau
- 3 cuillères à table d' huile de sésame
- 2 cuillères à table de graines de sésame grillées
- 3 gousses d'ail râpées ou broyées
- 5 cuillères à thé de sauce au piment (de type Frank's RedHot)
- 2 lb de poitrines de poulet désossées, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 2 cuillères à table de fécule de maïs
- 2 cuillères à thé d' huile d'olive
- 2 oignons verts coupés en tranches
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le miel, l'eau, l'huile et les graines de sésame, l'ail et la sauce au piment. Saler, poivrer et réserver.

2. Parsemer les morceaux de poulet de la fécule de maïs et mélanger pour bien les enrober. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyenvif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter le mélange de miel réservé et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Mettre le poulet dans un plat de service et parsemer des oignons verts.

Préparation	20 minutes
Cuisson	12 minutes
Total	32 minutes
Portion(s)	12 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Sodium	166 mg
Protéines	18 g
Calories	166
Total gras	6 g
Cholestérol	44 mg
Gras saturés	1 g
Total glucides	10 g