

POULET SAUTÉ, AU MIEL, PAK CHOI /SÉSAME

Publié le 28 Juillet 2015 par MéliMélFlo

Catégories : #CUISINE

Poulet sauté, au miel, pak choi /sésame

300 g poulet coupé en dés
30 ml sauce soja
45 g miel de préférence coulant
1 cm gingembre frais râpé
1 gousse d'ail
1 c. à s. coriandre finement hachée
1 oignon
1 poivron rouge
150 g pak choï
1 c. à s. graines
1 c. à s. huile d'arachide(huile neutre ici)
1 c. à s. huile de sésame(pas ici)

Couper le pak choï en lanières

Mélanger le poulet, le miel, le gingembre, la sauce soja, l'ail et la coriandre. Plus vous laisserez mariner longtemps, plus le poulet sera tendre et humide. Au moins 2 à 3 heures.(ici un nuit)

Faire dorer le poulet une fois doré le réserver

Faire revenir le poivron et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le pak choi et le reste de la marinade, laisser cuire quelques minutes puis ajouter la viande, mettre un couvercle et laisser cuire 15 min à feu doux.

Parsemer de graines de sésames pour le service, accompagnement riz ou boulgour