

Poulet Miel Sauce Soja

<http://www.papillesetpupilles.fr/2015/10/poulet-au-miel-et-a-la-sauce-soja.html/>

Pour 2 personnes :

- **2 escalopes de poulet**
- **2 cuillères à soupe de sauce soja**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

Pour la sauce au yaourt :

- **1 yaourt nature**
- **1 gousse d'ail**
- **1/2 citron jaune**
- **1 pincée de sel**
- **1 pincée de piment d'Espelette**

Versez la sauce soja dans un plat. Ajoutez le miel et mélangez. Coupez les escalopes de poulet en lamelles, déposez-les dans la marinade précédemment préparée, mélangez et laissez reposer une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt :

Epluchez et pressez une gousse d'ail dans un petit ramequin. Ajoutez le yaourt nature, le jus du demi citron, une pincée de sel et une pincée de piment d'Espelette. Mélangez et réservez au réfrigérateur.

30 minutes plus tard : Versez l'huile d'olive dans une poêle. Faites chauffer à feu vif. Versez le poulet et sa marinade et faire cuire 5 à 6 minutes, toujours à feu vif.

Servez avec la sauce au yaourt et un riz basmati