



# Poulet caramélisé au miel

Publiée par [Katalianna](#), il y a 4 ans



ENVIRON 21 MIN



FACILE



ENVIRON 4.7€/PERS.



UNE MOYENNE DE 4.3/5



## INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 4 blancs de poulet coupés en dés
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de miel

## MATÉRIEL

- Poêle
- Papier essuie-tout

## PRÉPARATION

Faire sauter le poulet dans un tout petit peu de matière grasse (verser un filet d'huile dans la poêle et l'essuyer avec une feuille d'essuie tout par exemple).

Eplucher l'ail, les oignons et les échalotes et tout émincer en petits dés.

Quand le poulet est doré, l'enlever de la poêle et remplacer par l'ail, les oignons et les échalotes. Faire sauter.

Remettre le poulet, arroser de sauce soja et laisser dorer encore.

Ajouter le miel, bien mélanger, couper le feu et couvrir au moins 10 mn.

Réchauffer si besoin au moment de servir.

## THÈMES

Plat

Carnivore

Sans gluten

Sucré-salé

Débutant

Française