

Poulet ail et miel parfait pour les lunchs !

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 28 MIN

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- Huile d'olive
- 10-12 hauts de cuisse sans peau sans os

Marinade :

- 5 c. table de sauce tamari
- 5 c. table de miel
- 8 gousses d'ail, hachées finement
- 2 1/2 c. table d'huile de sésame

Riz

- 2 tasses de riz basmati
- 3 tasses d'eau
- 1/2 c. thé de sel

Garnitures :

- Oignons verts, émincés
- Graines de sésame
- Coriandre

Accompagnements (optionnel):

- Fleurons de brocoli, cuits
- Des carottes crues, coupées en juliennes
- Sauce soya au goût

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les hauts de cuisse et bien mélanger.
2. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures dans un sac Ziploc.
3. Si vous voulez congeler, mettre ensuite au congélateur.
4. Si vous désirez le cuire immédiatement, débutez par la cuisson du riz.

5. Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
6. Dans une petite casserole, verser l'eau, le riz et le sel. Porter à ébullition.
7. Réduire le feu au plus bas. Couvrir et cuire 16 à 20 minutes.
8. Pendant que le riz cuit, faire chauffer un peu d'huile dans un poêlon à feu moyen élevé.
9. Ajouter les hauts de cuisse et cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre soit bien cuit.
10. Déposer les hauts de cuisse sur le riz et garnir d'oignons verts, de graines de sésame et de coriandre.
11. Ajouter vos accompagnements. Si vous n'aimez pas le riz blanc, vous pouvez arroser votre riz d'un peu de sauce soya.