

Émincé de poulet aux épices et au miel

Ingrédients :

3 escalopes de poulet

1 oignon

25g de beurre

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à soupe d'ail haché

1 cuillère à café de cannelle

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à café de miel liquide

sel, poivre



Préparation :

Coupez l'oignon en quartiers d'environ 1cm de large et séparez les différentes épaisseurs.

Détaillez les escalopes en fines lanières.

Dans un wok ou une sauteuse à feu très vif faites revenir le poulet dans le beurre.

Lorsqu'il est à peine coloré sur toutes les faces ajoutez l'huile, l'oignon, salez, poivrez.

Remuez quelques instants puis ajoutez l'ail, puis la cannelle.

Arrosez avec 2 cuillères à soupe de sauce soja et mélangez bien.

Versez l'eau et délayez une cuillère à café de miel.

Faites réduire à gros bouillons

Quand il ne reste presque plus de liquide rajoutez le reste de sauce soja et de miel, retirez du feu et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez avec du riz