



BLANC DE POULET SUCRÉ

TEMPS DE PREPARATION : 30 MIN

TEMPS DE CUISSON: 25 MIN

INGREDIENTS

- 3 blancs de poulet
- 4 càs de soja
- 3 càs de miel
- 1 càs balsamique
- 3 càs de crème de riz
- 2 càc de graine de sésame

PREPARATION

1. Dans une poêle mettre 3 blancs de poulet et recouvrir d'eau froide et ajouter 4 càs de soja.
2. Faire bouillir.
3. Sortir les blancs et garder le jus.
4. Dans le jus ajouter le miel, le vinaigre balsamique et la crème de riz et bien mélanger.
5. Préchauffer le four à 160°.
6. Dans un plat, déposer les blancs de poulet et napper avec la sauce.
7. Enfourner 25 minutes et retourner à mi-cuisson.
8. A la fin de cuisson ajouter les graines de sésame.

NOTES:

SERVIR AVEC DU RIZ OU DES POMME DE TERRE BOUILLIES