



Jardin à table

extrait page

35

Poulet au kaki aigre-doux

Préparation : 15 min. - Cuisson : 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poulet

2 kakis

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à soupe de gingembre
frais râpé

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de sauce soja

1 oignon

1 cuillère à café de graines de
coriandre

Sel, poivre

Accompagnement :

150 g de riz basmati et

150 g de purée de patate douce

■ Emincez l'oignon et faites-le blondir à l'huile d'olive dans une sauteuse.

■ Ajoutez les blancs de poulet et faites-les dorer à feu vif. Une fois cuits, réservez le tout hors de la sauteuse.

■ Pelez et détaillez les kakis en dés. Faites chauffer les graines de coriandre, ajoutez le miel, la sauce soja, le gingembre râpé et les dés de kakis.

■ Remettez le poulet et l'oignon dans la poêle, nappez-les de cette sauce et servez cette préparation avec du riz basmati et de la purée de patate douce.



Gamay