



Poulet

Poulet à la cannelle



55 min 15 min 40 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

635

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

1.2 kg **Poulet(s)**
2 **Oignon(s)**
1 c. à café **Cannelle en poudre**
2 c. à soupe **Miel liquide**
1 **Citron(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
40 g **Raisins secs**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et émincer les oignons.
- 2 Pour gagner du temps, utiliser des oignons surgelés.
- 3 Couper le poulet en morceaux.
- 4 Presser le citron et récupérer le jus.
- 5 Faire gonfler les raisins dans un bol rempli d'eau chaude.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Poêler les morceaux de poulet dans la cocotte avec l'huile d'olive sur feu moyen.
- 2 Baisser le feu, ajouter la cannelle et les oignons. Bien mélanger.
- 3 Laisser cuire pendant quelques minutes, puis ajouter le jus de citron et le miel. Bien mélanger.
- 4 Utiliser du miel liquide, il se mélangera plus facilement à la sauce.
- 5 Saler et poivrer.
- 6 Verser un grand verre d'eau, laisser cuire à couvert pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. Si

le mélange attache, ajouter un peu d'eau.

- 7 Ajouter les raisins secs à la fin, servir avec de la semoule.