



Poulet

Poulet au paprika et au miel



1h25 **10 min** **15 min** **1h** **403**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet au paprika et au miel

4 **Blanc(s) de poulet**
3 c. à soupe **Miel liquide**
6 c. à soupe **Huile d'olive**
6 c. à café **Paprika**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la viande et marinade

- 1 Détailler les blancs de poulet en gros cubes.
- 2 Peler la gousse d'ail, retirer le germe et l'émincer finement.
- 3 Dans un plat, mettre l'huile d'olive, le miel, l'ail, le paprika, le sel et le poivre. Mélanger.
- 4 Mettre les morceaux de poulet dans le plat à marinade et les imbiber sur toutes les faces. Couvrir le plat d'un film transparent.
- 5 Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Étape 2

Cuisson et dressage de la viande

- 1 Faire chauffer la sauteuse.
- 2 Verser dans la sauteuse les morceaux de viande avec la marinade, faire revenir sur feu vif pendant 5 minutes.
- 3 Baisser le feu et prolonger la cuisson pendant 15 minutes environ, en remuant de temps en temps.
- 4 Servir accompagné de riz basmati.