

Fameux ce poulet cuisiné à l'asiatique ! Poulet au miel et au soja



Agrémenté d'une sauce au yaourt citronné, vous allez adorer ...

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 escalopes de poulet
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce au yaourt

- 1 yaourt nature
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron jaune
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette

Réalisation

-Versez la sauce soja dans un plat.
Ajoutez le miel et mélangez.

-Coupez les escalopes de poulet en lamelles, déposez-les dans la marinade précédemment préparée, mélangez et laissez reposer une quinzaine de minutes.

-Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt :
Epluchez et pressez une gousse d'ail dans un petit ramequin.
Ajoutez le yaourt nature, le jus du demi citron, une pincée de sel et une pincée de piment d'Espelette.
Mélangez et réservez au réfrigérateur.

-30 minutes plus tard
Versez l'huile d'olive dans une poêle. Faites chauffer à feu vif.
Versez le poulet et sa marinade et faire cuire 5 à 6 minutes, toujours à feu vif.

-Servez avec la sauce au yaourt et un riz basmati.