

Blancs de poulet sauce miel et balsamique



Pour combien de personnes cuisinez-vous ?



2



Facile



Abordable



20 min



50 min

- Petits blancs de poulet : 2
- Miel d'acacia : 1,5 cuil. à soupe
- Vinaigre balsamique : 0,5 cuil. à soupe
- Sauce soja : 2 cuil. à soupe
- Graines de sésame : 1 cuil. à café
- Bouquet garni(thym, laurier, persil) : 0,5
- Sel
- Poivre du moulin

Calories = Moyen

Etapes de préparation

- 1 Coupez les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur, puis déposez-les dans une casserole. Couvrez d'eau froide à hauteur, ajoutez ½ cuil. à café de sel, 2 cuil. à soupe de sauce soja et le bouquet garni. Portez à frémissements, baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 25 min. Crédit photo : Norris/Sucré salé
- 2 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Mélangez dans une petite casserole le miel, le reste de sauce soja et le vinaigre balsamique. Faites chauffer à feu doux, sans laisser bouillir.
- 3 Egouttez les blancs de poulet, déposez-les dans un plat à four et nappez-les de la préparation au miel. Retournez-les plusieurs fois pour bien les enrober.
- 4 Poivrez au moulin (ne salez pas, la sauce soja l'est déjà) et enfournez pour 25 min, en retournant la viande 2 à 3 fois au cours de la cuisson. Surveillez bien, pour ne pas laisser brunir. Parsemez de graines de sésame en fin de cuisson.

Astuces et conseils pour Blancs de poulet sauce miel et balsamique

Servez ces blancs de poulet laqués avec des vermicelles de riz, que vous aurez préparés en suivant les indications de l'emballage (le plus souvent, une simple réhydratation à l'eau bouillante est suffisante).

Yann Leclerc