

## Wok de poulet au miel



Quantité	<b>6 Personne(s)</b>
Préparation	<b>10 min</b>
Cuisson	<b>8 min</b>
Coût de la recette	<b>Assez cher</b>
Niveau de difficulté	<b>Difficile</b>

### Ingrédients

pour Wok de poulet au miel

- 1 kg de blancs de poulet
- 6 c. à soupe de miel liquide
- 1,5 c. à café de gingembre en poudre
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à café de maïzena
- 3 c. à soupe d'huile
- feuilles de roquette
- poivre du moulin

### Préparation

pour Wok de poulet au miel

- 1** Préparez la sauce: dans un bol, mélangez le miel, du poivre, le gingembre en poudre, le jus de citron, la sauce soja et la maïzena.
- 2** Coupez le poulet en dés.
- 3** Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse et mettez-y les morceaux de poulet à colorer de tous côtés à feu vif puis baissez le feu et versez le mélange au miel et poursuivez la cuisson à feu moyen en mélangeant constamment jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient bien caramélisés et enrobés de sauce puis retirez du feu et couvrez en attendant de servir chaud avec quelques feuilles de roquette.

### Dietetique

pour Wok de poulet au miel

Le miel dispose de nombreuses vertus nutritionnelles. Il a un pouvoir sucrant plus important que celui du sucre et donc permet d'en utiliser moins. De plus selon les variétés de miel, les saveurs proposées seront différentes ainsi que sa composition. Le miel vient compléter les bienfaits du gingembre et du citron. Alors pour garder la forme, n'hésitez pas à les utiliser pour agrémenter vos plats !

### Astuces

pour Wok de poulet au miel

Pour une saveur plus relevée, ajoutez un peu de poudre de piment d'Espelette ou 2 gousses d'ail dégermées et hachées.