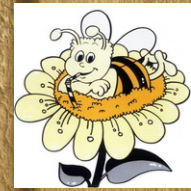


IDÉE RECETTE LES RUCHERS DE CYBELE



POULET GRILLE ET PETITS LEGUMES AU MIEL ET A LA MOUTARDE

Ingrédients

Pour la sauce au miel et à la moutarde

- 1 tasse d'huile végétale
- 1/4 tasse de vinaigre balsamique
- 1/4 tasse jus de citron
- 1/4 tasse de moutarde
- 3 cuillères à café de miel de Toutes Fleurs
- 3 cuillères à café de basilic frais haché
- 4 gousses d'ail hachées finement
- sel poivre

Pour le poulet grillé et légumes sautés:

- Un Poulet en morceaux
- 2 cuillère à café d'huile végétale
- 125 g de champignons coupés
- 3 poivrons (rouge , orange, jaune) coupés
- 200 g de pois mange-tout
- 5 oignons coupés

Préparation

1. Pour faire la sauce , Mélanger l'huile végétale , le vinaigre balsamique, le jus de citron, la moutarde , le miel , l'ail , le sel et poivre. En réserver 1/3 pour les légumes
2. Déposer les morceaux de poulet dans un grand plat et versez la sauce préparée. Bien enrober le poulet, le couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.
3. Égoutter le poulet , puis le faire griller au barbecue ou à la plancha, Réserver au chaud
4. Dans un wok , faites chauffer l'huile , Ajouter les champignons, les pois mange-tout. Faire rissoler , puis ajouter l'oignon, l'ail , brasser le tout, ajouter du basilic. Verser un peu de sauce avec les légumes, accompagné des morceaux de poulet.

PRÉPARATION : 40 MIN

CUISSON : 30 MIN

REPOS : 4 HEURES

Bon appétit