



Émincé de poulet au soja et au miel

Ingrédients

(Pour 2 personnes)

- 2 escalopes de poulet / dinde
- 2 c.s. de sauce soja
- 1 c.s. de miel
- 2 c.c. de sésame
- poivre (facultatif)

Dans une poêle, faites griller vos graines de sésame (à sec) et mettez-les de côté.

Coupez vos escalopes en fines lamelles ou petits dés, et faites chauffer un peu d'huile dans la poêle.

Versez la viande dans la poêle, vous pouvez légèrement poivrez, et ajoutez la sauce soja dès que la viande commence à «blanchir» pour qu'elle en prenne bien le goût. On peut mettre une troisième cuillère à soupe si l'on veut plus de sauce avec du riz.

Une fois la viande presque cuite, rajoutez le miel, mélangez et laissez dorer la viande sans trop remuer (sans laisser brûler non plus).

Servir parsemé de sésame et avec du riz ou un mélange salade/tomates.

Bon appétit ! :)