

Aiguillettes de poulet caramélisées au citron, miel et rhum



(pour 2)

*8 aiguillettes de poulet
5 cl de jus de citron
5 cl de rhum
5 cl de miel
beurre*

Préchauffez le four à 200 °C.

Dans un plat allant au four, déposez le poulet et posez de petits morceaux de beurre dessus. Faites cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce que l'extérieur soit blanchi. Versez la sauce, recouvrez le plat d'aluminium, fermez bien et remettez au four jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient cuits et tendres.

Transférez la sauce dans une poêle anti-adhésive chaude et faites caraméliser sur feu doux. Ajoutez alors les morceaux de poulet et enrobez-les bien de caramel.

Source : Comme une Bulle (<http://comme-une-bulle.blogspot.com/>)
(Poulet rhum miel citron – 22 août 2007)