

Filets de Poulet Marinés



Ingrédients pour 4 personnes :

- . 4 blancs de poulet
- . 2 cuillères à soupe de miel
- . 4 cuillères à soupe de sauce soja
- . 2 cuillères à soupe d'épices Wok spice Mix (mélange de nombreuses épices thai, j'ai trouvé ce mélange dans une boutique asiatique)
- . 2 gousses d'ail
- . du persil
- . 500 g de champignons de Paris
- . 1 poivron rouge

Dans un récipient, mélanger les épices, le miel , la sauce soja et l'ail écrasé. Remuer.
Ajouter les blancs de poulet et laisser mariner 3 heures au réfrigérateur.

Couper les champignons en lamelles épaisses, ainsi que le poivron.
Dans une poêle, faire revenir avec un peu d'huile d'olive les champignons avec le poivron.
Ajouter à la fin de la cuisson un peu de persil ciselé.

Cuire au grill les morceaux de poulet marinés.

Dresser sur une assiette, les blancs de poulet que vous aurez retailé en filets, et les champignons avec les poivrons, et déguster sans attendre !