



That's Amore!



POULET A LA SAUCE SOJA ET GRAINES DE SESAME



Ingrédients pour 4 personnes : 600gr de poulet, 20ml de sauce soja, 1 c. à soupe de miel d'acacia, 1 gousse d'ail, 8 pommes de terre pas trop grandes, 1 bouquet d'asperges vertes, graines de sésame, huile d'arachide, sel fin.

Coupez le poulet en morceaux, puis transférez-le dans un saladier avec la sauce soja, l'ail écrasé et le miel. Couvrez avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 1 heure, en mélangeant la viande 2/3 fois.

Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartiers et cuisez-les 20 minutes à la vapeur. Lavez et mondez les asperges, éliminez la partie dure et coupez-les en deux, puis cuisez 15 minutes à la vapeur.

Chauffez 4 c. à soupe d'huile d'arachide dans une grande poêle et sautez les légumes à feu vif, jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur. Transférez-les dans un saladier, salez et gardez au chaud.

Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'arachide dans la même poêle, ajoutez le poulet, la marinade et les graines de sésame. Cuisez à feu vif pendant 5 minutes, ajoutez les légumes, mélangez et servez.