Chez Fabie

Poulet grillé au pak-choi à l'asiatique

Ingrédients :

- 115 g de miel liquide
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuil. à café de sauce au piment douce
- 2 cuil. à café de cinq-épices
- 8 morceaux de poulet
- 500 g de pak-choi
- 250 ml de bouillon de poulet

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez le miel, l'huile, le gingembre, la sauce au piment et le cinq-épices. Dans un plat allant au four, mettez les morceaux de poulet et nappez de préparation au miel. Couvrez et laissez mariner dans votre réfrigérateur pendant 4h.
2. Égouttez le poulet et réservez la marinade. Dans une poêle huilée, mettez le poulet et badigeonnez de marinade et faites cuire pendant 20 mn à feu moyen en enduisant régulièrement de marinade et en retournant de temps à autres.
3. Effeuillez le pak-choi, rincez-le et séchez-le avec du papier absorbant. Dans une casserole, mettez le bouillon de poulet, portez à ébullition et ajoutez le pak-choi. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 3 mn. Egouttez le pak-choi, répartissez dans 4 assiettes individuelles et servez.