

# Poêlée de sarrasin, poulet et abricots secs



Pour 4 personnes :

300 g de graines de sarrasin

3 beaux filets de poulet

12 abricots secs

Huile d'olive

Sel et poivre

Sauce : 2 CS de miel liquide - 3 CS de sauce soja - 3 CC de pistaches concassées - 5 cl d'eau

\*\*\*\*\*

- Rincer les graines de sarrasins et les faire cuire 20 minutes, dans un grand volume d'eau salée. Égoutter soigneusement et réserver.
- Couper les filets de poulet en morceaux et les abricots secs en petits cubes.
- Dans une sauteuse, verser un trait d'huile d'olive et faire revenir les morceaux de poulet, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce (*sauf les pistaches*).
- Hors du feu, ajouter les dés d'abricots secs et les pistaches concassées. Remettre le mélange à feu doux et verser la sauce dans la sauteuse. Laisser frémir la sauce pendant 2 à 3 minutes.
- Ajouter le sarrasin égoutté et remuer délicatement le tout, jusqu'à ce que le sarrasin soit suffisamment réchauffé.
- Servir sans attendre. *Pour une assiette beaucoup plus glamour et présentable, on peut choisir de présenter le sarrasin à part et l'arroser de la sauce avec les morceaux de poulet (comme dans la recette originale).*

