

Poulet Poulet caramélisé



15 min **10 min** **5 min** **0** **203**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le poulet caramélisé

4 Escalope(s) de poulet
1 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Miel**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Curry**
1 trait **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation de la marinade et du poulet

- 1 Couper le talon et le bout opposé de l'ail et l'éplucher. Émincer finement à l'aide d'un couteau de cuisine. Réserver dans un saladier.
- 2 Ajouter le curry dans le saladier.
- 3 Verser la sauce soja et le miel.
- 4 Ajouter un filet d'huile d'olive et remuer énergiquement jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- 5 Déposer les escalopes de poulet sur la planche à découper et tailler des lamelles à l'aide d'un couteau de cuisine dans le sens de la longueur, puis dans le sens de la largeur.
- 6 Mettre le poulet émincé dans le saladier avec la marinade et mélanger.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Poser une poêle sur un feu vif et attendre qu'elle soit très chaude.
- 2 Verser délicatement le poulet et la marinade dans la poêle.

- 3** Durant la cuisson, mélanger avec une spatule en bois. Faire attention à ce que le poulet ne brûle ni n'accroche dans la poêle.
- 4** Arrêter la cuisson lorsque le poulet est bien caramélisé.

Étape 3

Dressage

- 1** Déposer le poulet dans une assiette et les piquer à la brochette. Servir trois morceaux par brochette.