

Tajine de Poulet au miel

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 462.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 4.0 u Poulet (Blanc)
- 4.0 u Tomate
- 2.0 u Oignon
- 40.0 gr Pignon de pin
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 2.0 cs Miel
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Etape 1:Préparation de la viande

Couper les blancs de poulet en morceaux et réserver.

Etape 2: Preparation legumes

Laver les tomates et éplucher les oignons. Couper les tomates en quartiers et couper les oignons en lamelles.

Etape 3:Cuisson

Dans un wok, faire revenir les oignons dans l'huile. Dès qu'ils ont blondis, ajouter les morceaux de poulet pour les faire dorer.

Puis ajouter le miel, et mélanger afin que les morceaux en soient enveloppés. Ajouter les pignons de pin, les tomates, et le bouillon(faire fondre au micro-onde le bouillon cube avec 20cl). Saler et poivrer et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Etape 4: Présentation

Répartir la tajine dans de petites tajines individuelles et accompagner de semoule.