



Louna "so cook" de tout !!



Poulet au miel et sa julienne carotte - courgette



Ingrédients :

- des cuisses de poulet
- 2 grosses carottes par personne
- 1 courgette de taille moyenne pour 2 personnes
- 1 gros oignon
- 1 l d'eau chaude
- 2 cubes de bouillon de légume
- 1 grosse cuillère à soupe de miel
- un peu de sauceline ou de maïzena
- un peu d'huile d'olive
- sel, poivre, gingembre et coriandre en poudre

Préparation :

Peler et mixer grossièrement l'oignon

Mettre les deux cubes de bouillon de légume à fondre dans le litre d'eau chaude

Dans une marmite, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive faire revenir l'oignon

Ajouter les cuisses de poulet pour les faire dorer

Couvrir du litre de bouillon de légume

Couvrir la marmite et laisser cuire

Ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau si votre eau s'évapore trop vite

Pendant ce temps laver et éplucher vos carottes et vos courgettes

Couper les finement dans le sens de la longueur puis en lamelles toujours dans la



Louna "so cook" de tout !!



longueur

Dans un wok ou n'importe quelle casserole profonde

Mettre un peu d'huile d'olive

Ajouter les carottes et laisser cuire

A mi-cuisson ajouter le courgettes

Au besoin ajouter un fond d'eau pour ne pas que les légumes accrochent et ne brunissent de trop.

Une fois que les cuisses sont cuites sortez les et réserver

Ajouter un peu de sauceline ou de maïzena dans le jus de cuisson de votre poulet

Laisser épaissir

Ajouter le miel, mélanger

Remettre les cuisses de poulet pour qu'elles s'imprègnent de la sauce entre 5 et 10 min