

Emincé de poulet à la citronnelle

Pour 4 personnes:

- 4 escalopes de poulet
- 2 cs de miel
- 3 cs de sauce soja
- 3 cs de jus de citron
- 2 cs d'[huile de sésame Guénard](#)
- 1 cs de [citronnelle séchée](#)
- 2 pincées de thym séché
- 2 oignons
- 1 cs de sucre
- sel, poivre

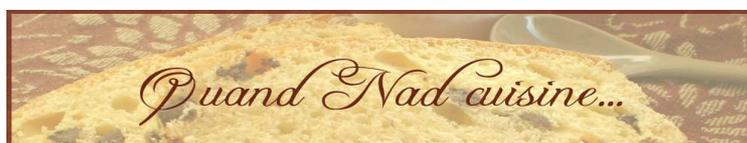


Détailler le poulet en lanières et les placer dans un plat creux. Dans un bol, mélanger le miel, la sauce soja, le jus de citron et 1 cs d'huile. Ajouter la citronnelle, le thym, du sel et du poivre. Verser sur le poulet et bien mélanger. Laisser mariner au moins 30 min (voire même une demi-journée) en remuant régulièrement.

Emincer les oignons et les faire revenir dans une poêle avec la cuillerée d'huile restante. Saupoudrer de sucre et laisser caraméliser. Réserver dans un bol.

Dans la même poêle, faire dorer les lanières de poulet égouttées. Ajouter alors les oignons réservés et la marinade. Mélanger le tout et laisser mijoter quelques minutes.

Servir bien chaud avec du riz ou de la semoule de couscous.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>