

Poulet aux épices et au miel

Ingrédients

8 morceaux de poulet
8 clous de girofle
10 cl d'eau
1 oignon
3 CS de sauce tomates
3 CC de 4 épices
sel, poivre

Piquer les morceaux de poulet avec les clous de girofle, les enduire de miel. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile, ajouter ensuite les morceaux de poulet et faire dorer. Mélanger dans un saladier la sauce tomate+eau+ 4 épices. Couvrir ce mélange sur le poulet et faire cuire à feu très doux pendant 40 mn.

