

Aiguillettes de Poulet à la Moutarde Miel, Columbo et Curry

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	2-3 coupés en aiguillettes
- MOUTARDE	1 c à soupe (au miel)
- MIEL	2 c à soupe
- COLUMBO (ÉPICE)	½ c à café
- CURRY EN POUDRE	1 c à café
- HUILE D'OLIVE	2 c à soupe
- CITRON(S)	le jus d'½
- PERSIL	
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Mélangez dans un bol, la moutarde et le miel. Ajoutez le columbo, le curry et l'huile. Homogénéisez le tout.
- Taillez les blancs de volaille en petites aiguillettes.
- Faites-les mariner dans la préparation à base de miel et de moutarde.
- Chauffez 2 bonnes c à soupe d'huile dans la poêle wok à feu moyen vif.
- Déposez-y les aiguillettes de poulet et faites cuire 5-7 minutes en mélangeant. Salez et poivrez.
- Arrosez avec la crème puis le jus de citron. Laissez réduire quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement.
- Saupoudrez de persil.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez de riz et d'une salade verte.