

Oiseaux Sans Tête aux Mange-Tout et aux Abricots

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- OISEAU(X) SANS TÊTE	4 - 6
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200g
- ABRICOTS AU SIROP	200g
- BEURRE DE CUISSON	
- SAUCE AU SOJA	1.5 c à soupe
- SAUCE ANGLAISE	qq gouttes (Worcester)
- MIEL	1 c à soupe
- MAIZENA	un peu
- EAU	1.5 dl
- BOUILLON DE POULE	½ cube
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Faites chauffer le beurre dans une grande poêle avec couvercle. Faites-y revenir les oiseaux sans tête sur toutes les faces. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes.
- Entre-temps, faites étuver les mange-tout dans un fond d'eau bouillante salée sous couvercle. Egouttez-les.
- Egouttez les abricots et conservez 3 c à soupe de sirop.
- Retirez les oiseaux sans tête de la casserole et conservez-les au chaud.
- Déglacez la poêle avec l'eau et le sirop d'abricots conservé. Ajoutez le ½ cube de bouillon, la sauce soja, la sauce anglaise et le miel liquide. Portez à ébullition et liez éventuellement avec un peu de maïzéna. Salez et poivrez.
- Intégrez les mange-tout et les abricots. Remettez les oiseaux sans tête dans votre casserole.
- Réchauffez quelques minutes le tout.
- Servez immédiatement avec du riz, de la purée ou de la semoule.