

Poulet aux tomates et au miel

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- 4 beaux blancs de poulet
- 5 belles tomates pelées et grossièrement concassées
- 2 c à soupe de miel liquide
- Beurre pour la cuisson
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c à café de cannelle en poudre
- 1 bonne pincée de gingembre en poudre
- 1 c à soupe de graines de sésame
- Sel
- Poivre
- Persil haché pour la décoration

Recette:

- Dans une grande cocotte, faites fondre le beurre et dorez-y les blancs de poulet. Salez et poivrez légèrement.
- Pelez et concasser les tomates. Emincez l'oignon. Pelez et pressez la gousse d'ail.
- Lorsque les blancs de poulet sont bien dorés, ajoutez l'oignon, l'ail, la cannelle, le gingembre et les tomates. Laissez mijoter à couvert pendant 25 minutes.
- Sortez alors les morceaux de poulet de la cocotte, augmentez le feu et laissez réduire la sauce pendant 5 à 10 minutes.
- Incorporez ensuite le miel et laissez cuire 1 minute.
- Remettez les morceaux de poulet (2 à 3 minutes).
- Dressez sur les assiettes le blanc de poulet nappé de sauce. Parsemez de graines de sésame et de persil haché.