



AIGUILLETES DE POULET LAQUÉE AUX SÉSAME ET TAGLIATELLES DE CAROTTES AU MIEL

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

400g de filets de poulet
3CS de miel
3CS de sauce soja
5CS de sésame doré
4 grosses carottes
beurre
poivre
coriandre fraîche

Eplucher les carottes et les détailler en tagliatelles à l'aide d'un économe.

Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle et déposer les tagliatelles. Ajouter un fond d'eau et laisser mijoter 3min.

Verser 1CS de miel et laisser mijoter à nouveau 5min.

Découper les filets de poulet en aiguillettes. Faire fondre une noisette de beurre et faire revenir le poulet. Verser le miel restant et la sauce soja. Poivrer et laisser laquer 6min. Saupoudrer de sésame doré.

Servir les aiguillettes de poulet accompagnées des tagliatelles de carottes. Ciseler de la coriandre sur le dessus. Déguster.