



POULET ET HARICOTS VERTS A LA SAUCE AU MIEL ET ORANGES

A savoir : la sauce hoisin est la sauce barbecue asiatique, préparée avec de la pâte de sésame, soja, froment, piment, ail et épices. Vous pouvez l'acheter dans les épiceries asiatiques ou sur Internet. Moi, je n'en avais pas et le poulet était tout de même délicieux !



Ingrédients pour 4 personnes : 450gr de poulet coupé en petits dés, 500gr de haricots verts surgelés, 2 c. à soupe de farine, le jus de 2 oranges, 2 c. à soupe de miel de mille fleurs (Rigoni di Asiago), 1 c. à soupe de sauce hoisin, 1 c. à soupe rase de huile de sésame, 1 gousse d'ail hachée, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile d'arachide ou de tournesol pour la cuisson, 1 c. à soupe de graines de sésame, sel et poivre.

Cuisez les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Pendant ce temps, farinez les dés de poulet, salez et poivrez. Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant le jus d'orange, le miel, la sauce hoisin, l'ail et la sauce soja. Chauffez l'huile dans une grande casserole, ajoutez le poulet et quand il sera doré d'un côté, tournez-le, ajoutez les haricots égouttés et la sauce. Couvrez et cuisez à feu doux pendant environ 5 minutes. Saupoudrez de graines de sésame et servez avec du riz à la vapeur.