



# POULET AUX NAVETS ET AU MIEL

## INGRÉDIENTS

- 6 navets
- 2 escalopes de poulet
- 4 échalotes
- Huile d'olive
- 2 c-à-s de miel
- 1 c-à-c de gingembre
- 1 c-à-c de cumin
- Sel

**TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN**

**TEMPS DE CUISSON : 40MN**

**TEMPS TOTAL : 1H**

## PRÉPARATION

Peler les navets, les couper en demi rondelles pas trop fines (ou quart de rondelles si les navets sont gros) et les faire cuire 10 min à la vapeur.

Émincer les échalotes en fines rondelles et les faire revenir quelques secondes dans l'huile d'olive.

Ajouter le poulet coupé en cubes et faire dorer.

Ajouter du sel, le gingembre et le cumin, mélanger.

Ajouter les navets, mélanger et laisser mijoter sur feu doux 5 min.

Ajouter le miel, bien mélanger et laisser de nouveau mijoter à feu doux 5 à 10 min.