



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

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.

Emincer les échalotes en fines rondelles et les faire revenir quelques secondes avec les escalopes de poulet.

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.

Décorer avec quelques amandes effilées pour donner du croquant !

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 35MN