

BLANCS DE POULET SAUCE MIEL & BALSAMIQUE

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)



6 blancs
de poulet



8 c.à.s
vinaigre balsamique



8 c.à.s
de miel



4 c.à.s
sauce soja



6 c.à.c
graines de sésame



2 gousses d'ail,
émincées



sel, poivre
du moulin



LA RECETTE

1. Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique, le miel, la sauce soja, l'ail émincé, le sel et le poivre. Réservez environ 1/4 tasse de cette marinade pour la sauce finale.
2. Placez les blancs de poulet dans un grand plat ou un sac refermable. Versez la marinade sur le poulet et assurez-vous que tous les morceaux sont bien enrobés. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes (idéalement 2 heures).
3. Préchauffez votre grill à feu moyen-élevé. Enduisez légèrement la grille avec de l'huile d'olive pour éviter que le poulet ne colle.
4. Retirez les blancs de poulet de la marinade et égouttez-les légèrement. Disposez-les sur le grill chaud. Faites cuire environ 6-7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C.
5. Pendant la cuisson du poulet, chauffez la marinade réservée dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.
6. Une fois le poulet cuit, retirez-le du grill et laissez-le reposer quelques minutes. Parsemez de graines de sésame juste avant de servir.

Ajoutez un
bon pain
à votre plat

MADE IN
LUXEMBOURG
JOS/JEAN-MARIE
BOULANGERIE & PÂTISSERIE



**Primitivo di Manduria DOC
2022 Masseria Trajone**

*La Cave des
Sommeliers*

La suggestion
du caviste