

recette écomiam

AIGUILLETES DE POULET AU MIEL



4 pers.



10 min



10 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 600 g d'aiguillettes de poulet
- 800 g d'haricots verts extra fins
- 20 g d'ail

Épicerie / Marché

- 4 cuillères à café de miel
- 1 yaourt nature
- jus de citron
- huile
- 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium alimentaire
- sel & poivre

Préparation

- Dans un saladier versez 3 cuillères à soupe d'huile.
- Ajoutez le jus de citron, l'ail, puis le miel, le sel et le poivre.
- Mélangez.
- Ajoutez les aiguillettes de poulet, mélangez et laissez mariner 5 min.

Pour des haricots bien verts :

- Déposez vos haricots dans une casserole d'eau bouillante.
- Ajoutez une cuillère à café de bicarbonate de sodium.
- Laissez cuire 5 min.
- Débarrassez-les dans un saladier d'eau glacée puis égouttez-les.

- Faites dorer les aiguillettes de poulet à feu vif avec de l'huile pendant 5 min.
- Ajoutez le yaourt nature.
- Dressez et dégustez.

Bon appétit !