

Poulet au sésame et aux poires

Pour 6 personnes

6 filets de poulet

2 cuil à soupe de jus de citron

2 cuil à soupe d'huile de sésame

1 cuil soupe de vinaigre de coing (ou de cidre)

1 cuil à café rase de poudre de gingembre

4 poires

2 cuil à café de graines de sésame

2 cuil à soupe de miel

1 cuil à soupe de fécule de pomme de terre (ou de maïzena)

Coupez les filets de poulet en morceaux.

Dans un plat creux mélangez le jus de citron, l'huile de sésame, le vinaigre et la poudre de gingembre. Mettez les morceaux de poulet à mariner dans ce mélange, au frais pendant 30 minutes.

Pelez les poires et coupez-les en morceaux.

Dans une cocotte fais chauffez un petit filet d'huile végétale et faites y saisir le poulet avec sa marinade pendant 2 minutes à feu vif en remuant. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire encore 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps.

Réservez les morceaux de poulet.

Versez les morceaux de poire dans la cocote avec les graines de sésame et le miel, laissez cuire les poires à feu moyen pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Retirez les poires de la cocote ajoutez la fécule de pomme de terre et laissez épaissir la sauce.

Servez le poulet accompagné de ses poires et nappé de sauce, accompagnez de riz ou de légumes.