

Poulet miel-gingembre

Pour 4 personnes

4 filets de poulet

4 échalotes

4 cuil à soupe de miel liquide

1 cuil à café de gingembre frais râpé

2-3 branches de thym frais

2 cuil à soupe d'huile d'olive

Dans un bol, préparez une marinade en mélangeant le miel avec l'huile d'olive et le gingembre frais, salez, poivrez à votre goût.

Déposez les filets de poulet dans un plat à gratin puis versez la marinade sur les filets, laissez macérer au frais pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 200°C.

Epluchez et émincez les échalotes, répartissez-les autour des filets de poulet, ajoutez les branches de thym et enfournez à 180°C pendant 45 minutes environ en arrosant le poulet avec son jus de temps en temps et si nécessaire ajoutez un peu d'eau.