

Poulet au sésame et aux noisettes

Pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

2 cuil à café de miel liquide

4 cuil à soupe de sauce soja

2 cuil à soupe de noisettes concassées

2 oignons

1 grosse gousse d'ail

Le jus d'1 citron vert

1/2 cuil à café de cannelle en poudre

2 cuil à soupe d'huile de sésame

2 cuil à café de graine de sésame noir

Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

Taillez les escalopes de poulet en lamelles.

Versez l'huile de sésame dans un wok et faites-y revenir les lamelles de poulet à feu vif pendant 2-3 minutes. Ajoutez les oignons et l'ail émincés dans le wok baissez le feu, mélangez et laissez cuire pendant 2-3 minutes.

Ajoutez le poudre de cannelle, 2 cuil à soupe de sauce soja, 1 cuil à café de miel et 1 petit verre d'eau. Faites réduire à gros bouillons et quand il ne reste presque plus de liquide dans le wok ajoutez le reste de miel et de sauce soja ainsi que le jus de citron vert, les graines de sésame noir et les noisettes. Mélangez et servez avec du riz.