

Poulet aux amandes

Le tout en BIO

Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

4 filets de poulet
4 cs de miel
4 cs de sauce soja
4 cs de vinaigre de cidre
2 cs de coriandre moulue
2 cs de cumin moulu
1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre
(2 cm environ)
1 tasse d'amandes

RECETTE:

Eplucher et râper le gingembre, presser l'ail, ajouter les poudres d'épices, le miel.

Mélanger. Diluer avec le vinaigre puis ajouter la sauce soja.

Détailler le poulet en lanières, les verser dans la sauce bien mélangée, laissé macérer idéalement une heure.

Préchauffer le four à 200°C.

Concasser grossièrement les amandes.

Ajouter les amandes au poulet, mélanger et verser dans un grand plat à four.

Cuire environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.

Eventuellement ajouter un peu d'eau si la sauce sèche trop vite.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO