

Sauté de poulet Miel/Brocolis



45 minutes



300/portion



4 personnes



Protéines
Vitamine K

Ingrédients



500g de filet de poulet



600g de brocolis



2 cuillères à soupe de miel



2 cuillères à soupe de sauce soja



1 cuillère à soupe d'huile d'olive



2 gousses d'ail

Étapes

Découper les filets de poulet en lanières.

Faire sauter le poulet dans une poêle avec de l'huile d'olive en assaisonnant. Réserver.

Dans la même poêle, ajouter les brocolis et de l'eau à mi-hauteur.

Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que les brocolis soient tendres.

Mélanger le miel et la sauce soja dans un petit bol.

Remettre le poulet dans la poêle avec les brocolis et ajouter l'ail haché ainsi que la sauce

Faire sauter le tout jusqu'à ce que le mélange soit bien enrobé.