

Blanc de poulet au citron confit

durée totale **35 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

1817 kJ / 434 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

4	blancs de poulet sans peau
1 càs	de miel
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
30 g	de gingembre frais
1 pincée	de safran en poudre
1	gousse d'ail
1	petit citron confit
2 càs	d'huile d'olive
1 càs	de graines de sésame doré
	poivre du moulin
Pour l'accompagnement:	
1	petit cœur de chou-fleur
2 càs	de moutarde
500 g	de brocolis

PRÉPARATION

Étape 1

Peler le gingembre, le couper en très fins bâtonnets, les mettre dans un saladier, ajouter la sauce soja, le miel, 1 c-à-s de jus de citron, la gousse d'ail pelée et finement hachée, le safran, mélanger, y poser les blancs de poulet, les retourner et laisser mariner 30 minutes.

Étape 2

Détacher en petits bouquets les brocolis et le chou-fleur, les faire cuire 10 minutes à la vapeur. Couper le citron confit en lamelles.

Étape 3

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les blancs de poulet (sans la marinade), laisser cuire 5 minutes en les tournant souvent. Verser la marinade et le citron confit, tourner et faire cuire encore 5 minutes. Puis retirer les blancs de la sauteuse, les remplacer par les bouquets de légumes et laisser chauffer à feu doux.

Étape 4

Couper les blancs de poulet en lamelles, les poser sur les assiettes, ajouter les légumes et poudrer le tout de graines de sésame.