

Poulet à la Mandarine et au Miel



Ingrédients pour 4 personnes :

- . 4 blancs de poulet
- . 2 mandarines
- . 1 oignon
- . 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- . 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- . 1/2 cuillère à café de cinq-parfums
- . 1/2 cuillère à café de cannelle
- . 2 feuilles de laurier
- . sel de guérande
- . poivre

- . 1 courgette verte
- . 1 courgette jaune
- . quelques pois gourmand
- . 1 poivron rouge
- . 1 aubergine
- . 2 carottes
- . quelques haricots verts
- . sel aux herbes de guérande

Faire cuire à la vapeur les haricots vert et les pois gourmand.

Couper les courgettes en rondelles ainsi que les carottes.

Dans une poêle faire cuire les carottes avec un filet d'huile d'olive, ajouter les courgettes.

Couper l'aubergine dans le sens de la longueur. Couper le poivron en deux et le vider. Faire griller les tranches d'aubergine au four sur le grill ainsi que le poivron.

Une fois cuit couper le poivron en lamelles.

Rajouter les lamelles de poivrons et les aubergines dans la poêle avec les autres légumes.

Parsemer de sel aux herbes de guérande.

Mélanger le jus d'une mandarine avec l'oignon haché, le miel, la cannelle, le cinq parfums, le laurier, du sel et du poivre.

Retourner les blancs de poulet dans cette sauce pour les enrober, laisser mariner au frais 30 minutes.

Préchauffer le four TH6 (180°C).

Laver l'autre mandarine, taillez-la en quartier, réserver.

Dans un plat à four, disposer les blancs de poulet, arroser d'un filet d'huile d'olive et faire cuire 15 minutes au four.

Retourner les blancs, arrosez-les de marinade, ajouter les quartiers de mandarine et laisser cuire encore 15 minutes.

Dans une assiette disposer un cercle et y déposer les légumes. Retirer le cercle.
Posez un blanc de poulet avec un peu de sauce et quelques mandarines.