

La fourmi Elé



Recette de poulet sauté au jus d'orange et miel



Pour 4-5 personnes

- 500 gr de blancs de **poulet**
- haricots et petits pois
- un sachet crudités : carotte, choux, céleri branche
- huile d'olive, sel et poivre

- 100 ml de jus d'orange
- 2 et 1/2 CAS de sauce soja
- 3 CAS de miel

Blanchissez les légumes verts 3 mn pour les brocolis et les petits pois. Un peu plus pour les haricots. Les légumes doivent rester verts et croquants. Egouttez puis réservez chaque légume.

Mélangez le **jus d'orange**, la sauce **soja** et le **miel**. Versez ce mélange dans une poêle et faites réduire d'un bon 1/3 pour qu'il reste environ 75ml. Rincez la poêle.



La fourmi Elé



Découpez le poulet en petits morceaux puis dans un peu d'huile d'olive faites revenir le poulet 5 bonnes minutes. Salez, poivrez.

Ajoutez ensuite petit à petit la sauce. Mélangez de temps en temps pour napper le poulet. Ajoutez ensuite une grosse poignée du mélange de crudités, une belle poignée de haricots et de petits pois. Mélangez le tout. Ajoutez le reste de sauce petit à petit. Faites sautez le tout 5mn et c'est prêt. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez avec un peu de riz, de nouilles oui tel quel.

{recette adaptée du blog : <http://jujugoodnews.com/orange-chicken-vegetable-stir-fry/>}