

Brochettes de tendres de poulet au miel de tilleul



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Repos : 24 h

Cuisson : 5 mn

Le poulet tendre se marie très bien avec le miel de tilleul. Simple, frais et savoureux.

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 lamelle de gingembre frais
- 3 cs de miel de tilleul - par exemple le miel de tilleul lune de miel®
- 2 feuilles de sauge
- 1 cc de coriandre
- 50 cl de vin blanc
- 2 cs de crème fraîche allégée

Préparation

- 1 Couper les blancs de poulet, les couper en cube et les piquer au couteau.
- 2 Dans un plat creux, verser le vin blanc, la coriandre, la sauge, le gingembre frais, le miel de tilleul et les blancs de poulet.
- 3 Laisser au frigo 24 heures.
- 4 Egoutter, piquer les cubes sur une brochette puis cuire au four (ou au barbecue).
- 5 Filtrer la marinade, la faire cuire dans une poêle, ajouter la crème fraîche allégée et 1 cs de miel de tilleul.
- 6 Verser cette sauce légère sur les blancs de poulet cuits.

Proposé par

Mieuxsucre.com

Mieuxsucre.com

Le site des produits sucrants d'origine 100% naturelle

Retrouvez le meilleur des produits sucrants (miels, sirops d'érable, sirops d'agave) sur www.mieuxsucre.com : des conseils nutrition et beauté, des dossiers et une boutique en ligne regroupant les plus grandes marques de produits sucrants 100 % naturels.

Découvrez d'autres recettes originales et savoureuses sur www.mieuxsucre.com/cuisine-gourmande

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

