

Coquelet, sauce citron et miel



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 40 mn

Dégustez avec du riz basmati.

Ingrédients

- 1 coquelet fermier
- 2 citrons non traités
- 1 cs de miel
- 1 cs de crème fraîche allégée
- 1 cs d'huile d'olive
- thym
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Dorez le coquelet dans un wok avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2 Ajoutez l'oignon coupé en lamelles et l'ail pilé. Salez, poivrez et déposez du thym.
- 3 Versez une cuillère à soupe d'eau tiède et laissez mijoter pendant environ 30 minutes.
- 4 Dans une casserole, chauffez à feu doux le jus des 2 citrons, le zeste d'un citron et le miel, le tout durant 3 minutes.
- 5 Retirez le coquelet, ajoutez le mélange précédent, puis mélangez bien.
- 6 Juste avant de servir, déposez la crème fraîche et nappez la viande de cette sauce.

Proposé par



marieclo

je suis Marie-Claude, j'habite dans le Sud Est à Le Cannet, je vous invite à visiter mon blog : marieclo dans lequel vous trouverez mes recettes au gout de la Provence et de mon île natale la Reunion, ainsi que mes autres coups de coeur et ma passion la peinture.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

