



Poulet au miel et noix de Cajou

PRÉSENTE DANS LA PLAYLIST *Cuisine du monde*

 Moyen |  30 min |  10 min

Ingédients

4 personnes

Pour 4 personnes

4 filets de poulet
100g de noix de Cajou
miel
20cl de crème légère épaisse Bridélice
20cl de crème légère fluide UHT
Bridélice
menthe
2 pommes
20cl de vinaigre balsamique
100g de sucre en poudre

Préparation

Pour les pommes au vinaigre balsamique :

Faites réduire le vinaigre balsamique avec du sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance de type caramel.

Durant ce temps, coupez vos pommes en petits carrés (comptez une demi pomme par personne).

Ensuite, mélangez le caramel au vinaigre balsamique aux pommes puis réservez au frais.

Pour la sauce à la menthe fraîche :

Mixez les feuilles de menthe avec la crème épaisse. Salez, poivrez.

Pour le poulet :

Commencez par concasser les noix de cajou.

Puis coupez vos filets en morceaux et salez, poivrez avant de les faire revenir dans une poêle à feu vif.

Une fois saisis, ajoutez le miel et terminez de cuire à feu doux.

Ensuite, incorporez les noix de cajou puis ajoutez 20cl de crème légère fluide.

Attendez que le tout réduise.

Pour le dressage :

Vous pouvez mélanger les pommes directement au poulet (ce qui donnera un effet "chaud / froid" agréable) ou les servir séparément. Servez la sauce à la menthe à côté.