



POULET AU MIEL

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet entières
- miel
- moutarde de Dijon
- oignons
- 1 grand verre de vin blanc sec
- crème fraîche épaisse
- huile d'olive

Technique

- 1) Faire un mélange moutarde+miel+sel+poivre et faire mariner 24h les cuisses coupées en 2 (bien les tartiner de cette pâte).
- 2) Dans une grande cocotte, faire fondre les oignons émincés avec de l'huile d'olive.
- 3) Retirer les oignons et faire dorer de tous les côtés les cuisses de poulet. Il faut que ça caramélise au maximum, sans cramer bien sur !
- 4) Remettre les oignons fondus dans la cocotte, bien mélanger. Verser le vin blanc et recouvrir d'eau.
- 5) Faire mijoter au moins 1h sur feu doux, en remuant de temps en temps.
- 6) Au dernier moment ajouter la crème et servir avec des pâtes fraîches ou du riz.

Bon appétit!