

RAGOÛT DE POULET, AIL ET MIEL AVEC DES PETITES POMMES DE TERRE NOUVELLES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500g de filet de poulet

300g de carottes

300g de haricots fins

400g de pommes de terre

1 gousse d'ail

3 cuillères à soupe de sauce soja

3 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à soupe de ketchup

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café d'origan

poivre

PRÉPARATION

Rincer les pommes de terre et les couper en deux. Retirez les feuilles des

carottes et rincez-les, nettoyez les haricots.

Préchauffer le four à 180 ° C

Épluchez et hachez l'ail.

Mélangez la sauce soja avec le miel, le ketchup, l'origan et l'ail râpé jusqu'à une sauce lisse.

Graisser un plat à four, incorporer le poulet, les pommes de terre et les carottes. Verser la moitié de la sauce dessus et saupoudrer d'un peu d'huile d'olive. Cuire au four pendant 30 minutes, ajouter les haricots et ajouter le reste de la sauce. Cuire au four pendant 15 minutes.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

408

BON APPÉTIT !