

Poulet à l'orange et au thé

Waiting for the sun
<http://waitingforthesun.caladano9.fr/>

cuisson : 20 min, préparation : 20 min, très facile



Il vous faut pour 4 personnes

• 500 g de blancs de poulet • 3 gousses d'ail • 2 échalotes • 1 càs de miel • 1 orange non traitée (zeste et jus) • 250 ml d'eau et un sachet de thé earl grey • 1 càc de maïzena • 1 càc de beurre • un peu de beurre et d'huile d'olive pour la cuisson

Dans une sauteuse, mettre un peu de beurre et d'huile d'olive, y faire dorer le poulet sur feu vif.

Peler et dégermer l'ail. Peler et hacher les échalotes. Ajouter ail haché et échalotes dans la sauteuse et laisser cuire 3 minutes en remuant.

Ajouter le miel, remuer pour bien enrober le poulet, laisser cuire 5 minutes pour caraméliser.

Râper le zeste de l'orange et le réserver.

Ajouter le jus de l'orange, puis le thé infusé dans l'eau bouillante. Saler, poivrer selon les goûts. Laisser cuire 10 minutes.

Retirer poulet et échalotes avec une écumoire. Prélever un peu de jus et y diluer la maïzena au fouet. Remettre dans la sauteuse et faire cuire 5 minutes pour faire épaissir. Remettre poulet et échalote dans la sauteuse. Ajouter les zestes, laisser cuire encore 3 minutes puis servir chaud.