

Poulet caramélisé aux amandes à base d'huile de noisettes

Pour : 2 pers

Ingrédients :

- 2 blancs de poulet
- Un oignon
- 2c à café de miel
- 100g Amandes décortiquées

Préparation :

- Couper les oignons en fines lamelles - Faire revenir les oignons dans une grande poêle
- Quand les oignons sont bien dorés les retirer du feu et rajouter une cuillère à café de miel.
- Retirer les oignons et réserver.
- Couper en petits morceaux les blancs de poulet.

Dans la même poêle faite chauffer l'huile de noisettes. Quand l'huile est bien chaude ajouter les blancs de poulets. Quand ils sont bien dorés rajouter la deuxième cuillère à café de miel ainsi que les oignons et les amandes. Laisser le tout caraméliser à feu doux pendant environ 10 minutes.

Vous pouvez servir le poulet avec du riz basmati.