POULET MIEL ET AIL (MIJOTEUSE)

4 poitrines de poulet sans la peau
1/2 tasse (125 ml) de sauce soja faible en sodium
1/2 tasse (125 ml) de miel
1/4 de tasse (65 ml) de sauce hoisin
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à thé de gingembre râpé
4 gousses d'ail émincées
2 oignons verts coupés finement (le blanc pour la cuisson le vert pour servir)
1 c. à soupe de fécule de maïs
Graines de sésame (optionnel)

-Mettre le poulet dans le fond de la mijoteuse.

-Dans un bol, mélanger la sauce soja, le miel, la sauce hoisin, le vinaigre, l'huile de sésame, le gingembre, l'ail et la partie blanche des oignons verts.

-Verser par dessus le poulet.

-Faire cuire à LOW pendant 2 à 3 heures.

-Retirer le poulet de la mijoteuse et effiloqué.

-Prenez 3 cuillères à soupe du mélange et mélangez dans un petit bol avec la fécule de maïs.

-Ajouter dans le liquide à cuisson. Mélangez et laissez épaissir.

-Remettre le poulet à la mijoteuse, mélanger et faire cuire un autre 20 minutes.

-Servir et garnir d'oignon vert et de graines de sésame.

Publié par ***Le coin recettes de Jos***