



### Blancs de poulet au citron confit

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

#### **Ingrédients**

- 4 blancs de poulet sans peau
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sauce soja naturellement fermentée Kikkoman
- 30 g de gingembre frais
- 1 pincée de safran en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit citron confit
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de sésame doré
- poivre du moulin

#### *Pour l'accompagnement*

- 1 petit cœur de chou-fleur
- 2 c. à soupe de moutarde
- 500 g de brocolis

1. Peler le gingembre, le couper en très fins bâtonnets, les mettre dans un saladier, ajouter la sauce soja, le miel, 1 c. à soupe de jus de citron, la gousse d'ail pelée et finement hachée, le safran, mélanger, y poser les blancs de poulet, les retourner et laisser mariner 30 minutes.
2. Détacher en petits bouquets les brocolis et le chou-fleur, les faire cuire 10 minutes à la vapeur. Couper le citron confit en lamelles.
3. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les blancs de poulet (sans la marinade), laisser cuire 5 minutes en les tournant souvent. Verser la marinade et le citron confit, tourner et faire cuire encore 5 minutes. Puis retirer les blancs de la sauteuse, les remplacer par les bouquets de légumes et laisser chauffer à feu doux.
4. Couper les blancs de poulet en lamelles, les poser sur les assiettes, ajouter les légumes et poudrer le tout de graines de sésame.