

Poulet au miel, ras el hanout, moutarde et huile de sésame

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Marinade : 1 h minimum

Cuisson : 30 min à 1 h

Ingrédients pour 2 personnes :

2 cuisses de poulet

2 cuil à soupe de moutarde

1 cuil à soupe de ras el hanout

2 cuil à soupe de miel

2 cuil à soupe d'huile de sésame

1 oignon

Préparation :

Préparez la marinade en mélangeant la moutarde, le miel, le ras el hanout et l'huile de sésame.

Faites des entailles dans les cuisses de poulet et badigeonnez les, laissez les mariner au moins 1 heure

Epluchez et émincez finement l'oignon.

Réservez.

Faites revenir un peu l'oignon dans une cocotte ou wok.

Placez les cuisses de poulet, rincez le plat avec un peu d'eau

(10 à 15 cl pas plus) pour récupérer le reste de marinade,

versez cette eau dans le wok, couvrez et laissez mijoter à feu moyen.

Surveillez la cuisson.

Une fois que l'eau commence à frémir, baissez le feu de manière

à ce que des petits bouillons persistent.

La cuisson va durer entre 30 min & 1 h cela dépend de la taille de des cuisses.

Surveillez régulièrement et ajoutez de l'eau si nécessaire.

En fin de cuisson, découvrez pour faire évaporer la sauce pour lui permettre d'épaissir.

Accompagnez de semoule

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!