



POULET AUX TOMATES ET AU MIEL

1h30

Le miel constitue un excellent ingrédient pour les plats salés comme celui-ci, qu'il enrichit sans les sucrer.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 morceaux de poulet ou 1 poulet entier coupé en quatre
- 1,5 kg de tomates, pelées, épépinées et grossièrement hachées
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 25 g de beurre
- 1 oignon râpé ou finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 généreuse pincée de gingembre en poudre
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- 50 g d'amandes mondées
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- sel et poivre noir moulu

1 Chauffez l'huile et le beurre dans une grande cocotte. Ajoutez les morceaux de poulet et laissez cuire 3 min à feu modéré, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

2 Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, la cannelle, les tomates et l'assaisonnement, chauffez à feu doux jusqu'à ce que les tomates commencent à bouillonner.

3 Baissez le feu, couvrez et laissez frémir 1 h, en retournant le poulet de temps à autre, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.

4 Mettez les morceaux de poulet dans un plat. Augmentez le feu et faites réduire le mélange de tomates en une purée épaisse, en remuant fréquemment. Ajoutez le miel, laissez cuire 1 min, puis remettez le poulet dans la cocotte et réchauffez 2 à 3 min. Grillez à sec les amandes et les graines de sésame, dans une poêle ou sous le gril du four.

5 Disposez le poulet et la sauce dans un plat de service chaud, puis parsemez d'amandes et de graines de sésame. Servez aussitôt.

