

## BROCHETTES DE POULET AU MIEL

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 225 grammes de filet de poulet
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 grammes de gingembre, racine crue
- 15 grammes de saké ou Alcool de riz
- 80 grammes d'oignons nouveaux verts
- 2 cuillères à soupe de sauce soja ou tamari
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez le filet de poulet en morceaux de la taille d'une bouchée et réservez dans un bol. 2. Épluchez la gousse d'ail puis écrasez-la dans le même bol. 3. Ajoutez le sel, le poivre, le gingembre et l'alcool de riz au même bol puis mélangez et couvrez. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes. 4. Pendant ce temps, coupez l'oignon vert en 6-8 morceaux. 5. Pour la marinade, mélangez la sauce soja et le miel puis réservez. 6. Plantez les morceaux de poulet et d'oignon vert en les alternant sur un pic à brochette. 7. Placez les brochettes dans une grande poêle et cuisez de chaque côté à feu moyen pendant 7 minutes. 8. Enfin, enduisez les brochettes de marinade et continuez à cuire de chaque côté pendant encore 2 minutes.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (386 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	403 kcal	20 %
LIPIDES	2 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	40 mg	155 mg	52 %
SODIUM	673 mg	2598 mg	108 %
GLUCIDES	7 g	29 g	10 %
SUCRES	6 g	24 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
PROTÉINES	13 g	49 g	—