

Poulet au miel

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients :

- 1 gros poulet de 2 kg découpé en 6 morceaux
- 250 g de miel d'acacia
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de gingembre fraîchement râpé
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 400 g de riz basmati
- 1 oignon grossièrement haché
- 2 brins de thym frais
- 1 feuille de laurier

- Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja, le sésame, du sel et le gingembre fraîchement râpé. Posez les morceaux de poulet les uns à côté des autres dans un plat creux et courez-les de marinade. Réservez dans un endroit frais.
Préchauffez le th. 7/210° puis enfournez le poulet pendant 20 mn et arrosez les morceaux de volaille pendant la cuisson pour qu'ils soient bien dorés.
- Pendant ce temps, préparez le riz. Dans une cocotte, faites suer l'oignon grossièrement haché dans le beurre. Rincez le riz plusieurs fois, puis versez-le sur l'oignon. Ajoutez 4 tasses d'eau, un peu de sel, le thym, le laurier et mélangez. Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 11 mn.
- Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Lorsqu'elle bout, plongez-y les pêches pendant 3 mn. Sortez-les et pelez-les.
Remplissez un saladier d'eau chaude citronnée et déposez les pêches dedans.
- Lorsque le poulet est doré et croustillant, servez-le accompagné de riz, d'une pêche pochée par personne et de poivrons grillés marinés.