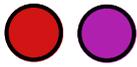


Pour 1/4 des poulets :



Poulet au caramel



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 2 càs de sucre en poudre
- 3 càs de sauce soja sucrée
- 1 càs de sauce soja salée
- 1 càc de vinaigre balsamique (facultatif)

Préparation

- ① Coupez les aiguillettes de poulet en petits morceaux.
- ② Faites revenir les morceaux de poulet dans une poêle bien chaude (mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive si besoin)
- ③ Pendant ce temps, préparez la marinade : Mélangez le sucre avec les sauces soja et le vinaigre balsamique.
- ④ Lorsque les poulets sont cuits, rajoutez la marinade par dessus, mélangez afin qu'il y en ai bien partout et laissez cuire en remuant de temps en temps quelques minutes.

Manger équilibré

Quantité : 4 personnes

Accompagnement : Vous pouvez accompagner votre portion de **poulet** avec du **riz** (ou autre **féculent**) et des **brocolis** (ou autre **légumes**).

Dessert : Un **fruit** et/ou un **produit laitier**

Remarque : Cette recette est assez calorique par rapport à son apport en sucre mais elle est tellement délicieuse. Vous pouvez aussi vous faire plaisir.