



Poulet et carottes caramélisés

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
368 kcal	13,2 g	3,05 g	27,6 g	0,58 g	29,2 g	28,6 g
19%	15%	7%	31%	12%	51%	5%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 filet de poulet (125 g) coupé en lanières
- 3 carottes coupées en bâtonnets
- ½ oignon coupé en rondelles
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel liquide
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Préparez la sauce en mélangeant le miel, la sauce soja, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Assaisonnez.
3. Mélangez le poulet avec les carottes, l'oignon, les graines de sésame et la sauce.
4. Placez la préparation dans un plat allant au four et enfournez 20 minutes en remuant régulièrement.