

# Aiguillettes de poulet marinées au miel et gingembre et poêlée de boulghour et courgettes



**Temps de préparation: 5 mn.**

**Temps de cuisson: 5 mn (accompagnement: environ 20 mn)**

**Temps d'attente: 8 à 10 heures.**

## **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 16 aiguillettes de poulet bien tendre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 4 cuillères à soupe de teriyaki (sauce soja pour marinade)
- 1 petit oignon nouveau râpé
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 petit dé de gingembre frais pelé et finement râpé
- Poivre
- Un filet d'huile de sésame pour faire revenir le poulet

## **Pour l'accompagnement:**

- 250 g de boulghour cuit
- 300 g de courgettes finement râpées
- 50 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

## **Recette:**

- Déposer les aiguillettes de poulet dans un plat creux.
- Mélanger dans un bol le miel, l'oignon râpé, le teriyaki, l'huile, le gingembre râpé et le poivre.
- Verser le mélange sur le poulet, couvrir et laisser mariner au frais pendant 8 à 10 heures ou toute la nuit.
- Verser un filet d'huile de sésame dans une sauteuse et faire revenir les aiguillettes de poulet sur feu assez vif au début puis plus doux ensuite, ajouter la marinade quand le poulet est bien saisi pour "caraméliser" la viande.
- Servir bien chaud.
- Pour l'accompagnement: cuire le boulghour selon les indications du paquet, précuire les courgettes râpées 5 minutes au four micro-ondes, mélanger tous les ingrédients et faire revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre.