**Poulet orange-miel-sésame**



*Ingrédients* : (pour 4 personnes)

- 600 g de blancs de poulet  
- 1 orange  
- 1 oignon  
- 2 CàS de miel  
- 2 CàS de graines de sésame  
- 2 CàS d'huile d'olive + 1 CàS  
- Sel, poivre

*Recette* :

Coupez le poulet en petits cubes et déposez les morceaux dans un saladier. Pressez l''orange et versez le jus dans le saladier. Épluchez l'oignon et coupez-le finement. Ajoutez-le également dans le saladier, avec le miel, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Filmez le saladier et laissez mariner pendant 30 mn au réfrigérateur.

*Cuisson* :

Faites chauffer une cuillerée d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les cubes de poulet et la marinade. Faites cuire 15 mn à feu doux, en remuant de temps en temps. Saupoudrez de graines de sésame au moment de servir.

Servez bien chaud et accompagnez de riz.

***http://www.evacuisine.fr/***