

CUISSES DE POULET AU MIEL, FENOUILS BRAISÉS AU JUS DE CLÉMENTINES



Par

Luana Belmondo

Dans

**Ep.62 - Luana cuisine les
clémentines**

INGRÉDIENTS :


- 6 cuisses de poulet
- 2 oignons blancs
- 60 cl de bouillon de volaille
- 300 g jeunes pousses d'épinards
- 2 cuil. à soupe de gingembre
- 4 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à café de 5 épices
- 1 cuil. à café de paprika
- 3 fenouils
- 4 clémentines
- Sel, poivre de Sichuan
- Huile d'olive


RECETTE :


Notez cette recette !

1. Enrobez les cuisses de poulet de 5 épices, de sel et de poivre. Dans une sauteuse faites-les colorer dans de l'huile d'olive, réservez dans une assiette.
2. Ajoutez les oignons hachés et le gingembre râpé dans la sauteuse puis le miel et quelques louches de bouillon de volaille. Laissez réduire puis remettez les cuisses de poulet, laissez cuire 15 min.
3. Pressez le jus des clémentines. Coupez les fenouils en tranches épaisses et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, salez et ajoutez le paprika, déglacez au jus de clémentines.
4. Dressez les cuisses de poulet dans des assiettes accompagnées de fenouils aux clémentines et parsemez de pousses d'épinards.

PRÉPARATION :

 20 minutes

 45 minutes

 6 personnes

 Facile