



mélanger le tout

mariner la viande

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

4 blancs de poulet ou filets de dinde

2 cuillères à soupe de miel liquide de type acacia

1 cuillère à soupe de gingembre Terra Madre

1 cuillère à café de 5 Parfums Terra Madre

1 cuillère à soupe de poivre vert en saumure Terra Madre

1 cuillère à soupe de sauce soja

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre Terra Madre

POULET AU CARMEL, ÉPICES 5 PARFUMS & GINGEMBRE

**UN SAVOUREUX GOÛT D'ASIE
DANS VOTRE CUISINE.**

1. Presser l'ail et le mélanger à l'huile, la sauce soja, le miel liquide et à toutes les épices sauf le poivre saumure.
2. Enrober la viande de ce mélange et laisser mariner au moins une heure.
3. Faire revenir la viande dans une cocotte avec un peu d'huile chaude.
4. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes en ajoutant éventuellement un peu d'eau si le tout caramélise trop vite.
5. En fin de cuisson rajouter le poivre vert et éventuellement du gingembre frais râpé (pour les puristes).
6. Saler et poivrer à votre gout.
7. Servir avec des légumes vapeur ou du riz basmati.

Autres suggestions d'utilisations pour le 5 parfums : viandes blanches, crevettes, poissons en papillottes, légumes 5 parfums et noix de coco.

