Poêlée de patate douce et poulet caramélisé

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 600g Filets de poulet
- 2 Patates douces
- 2 c. à s. Miel
- 1 c. à s. Sauce soja salée
- 2 c. à s. Huile d'olive
- 1 c. à c. Cumin
- Sel
- Poivre

La **recette**

Etape 1

Éplucher et couper les patates douces en cubes. Couper le poulet en morceaux.

Etape 2

Faire cuire les patates douces 12 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive, en remuant régulièrement.

Etape 3

Ajouter le poulet et le cumin, puis poursuivre la cuisson 6 minutes.

Etape 4

Ajouter le miel et la sauce soja salée, saler et poivrer, puis faire caraméliser 3 minutes en mélangeant.

Etape 5

Servir bien chaud.