



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Eblyotto et son poulet au sésame .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

### *Ingrédients :*

- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 filet de poulet
- 1 verre d'Ébly
- 5 champignons de Paris
- Beurre, eau
- Cumin, herbes de Provence
- Graines de sésame doré
- Quelques poivrons grillés surgelés
- Sauce soja, miel

- faire une marinade avec le soja, le miel et du cumin
- faire macérer le filet de poulet tranché en aiguillettes, sortir les poivrons grillés du congélateur
- Nettoyer et découper des fines lamelles de champignons
- Porter une casserole d'eau à ébullition avec un cube de volaille
- Dans une sauteuse, faire revenir les poivrons et champignons avec du beurre
- Incorporer 1 verre d'Ébly puis 2 verres du bouillon de volaille
- Recouvrir, laisser mijoter et rajouter les épices jusqu'à évaporation de l'eau
- Prendre les aiguillettes de poulet et les enrober de graines de sésame doré
- Blondir dans une poêle légèrement huilée, beurrée les aiguillettes au sésame