

POULET AU MIEL

3 livres de poulet coupés en lanières
½ tasse de miel
¼ tasse de beurre
¼ tasse de moutarde Dijon
2 c. à thé de poudre de Cari
1 pincée de piment de Cayenne

Mélanger le miel, le beurre, la moutarde de Dijon et les épices.
Déposer les lanières de poulet dans un plat allant au four.
Verser la sauce sur les lanières de poulet.

Cuire à 350 °F au four sans couvert environ 20 minutes, ensuite tourner les morceaux de poulet et continuer la cuisson 30 minutes.

Bon appétit.

Emma