

Recette poulet au caramel

500g de blancs de poulet

3 oignons et gingembre

Pour faire le caramel

Il faut 4cuillères à soupe d'eau

2 cuillères à soupe de sauce soja

Poivre et sel

Préparation

Couper le poulet en morceaux

Faire revenir les oignons

Ajouter le poulet, le sel et le poivre

Préparer le caramel

Verser sur le poulet

BON APPETIT

BERTHOLINE