

# Brochette de poulet laqué au miel et au sésame

Un plat rapide et convivial.

**Pour :** 4

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

800g de filet de poulet

2 c à s de miel

5 c à s de sauce soja

3 c à s de vine blanc sec

1 c à s d'huile de sésame

3 c à s de graines de sésame

## Étape 1

Couper les filets de poulet en cubes.

## Étape 2

Mélanger le miel, la sauce soja, le vin et l'huile de sésame dans un plat creux.

## Étape 3

Mettre les cubes de poulet et laisser mariner 30 min.

## Étape 4

Préchauffer le four en position grill.

## Étape 5

Cuire pendant 10 min en les retournant une fois et servir chaud.

