



Le poulet

# Pilons de poulet miel et Savora

Poulet	🕒 -	🔥 Feu très vif	👨‍🍳 PowerSlide d'InFiflex 1 <sup>ère</sup> position
Condiments	🕒 Mijoter 10 min	🔥 Feu modéré	👨‍🍳 PowerSlide d'InFiflex 2 <sup>ème</sup> position
Sauce	🕒 Maintenir au chaud	🔥 -	👨‍🍳 PowerSlide d'InFiflex 3 <sup>ème</sup> position

## Ingrédients

(4 personnes)

8 pilons de poulet	1	Mélanger le miel, la moutarde la sauce soja et le paprika, allonger avec un peu d'eau (1 à 2 cl).
1 c à s de miel	2	Sur feu très vif ( <b>PowerSlide d'Inflex – 1<sup>ère</sup> position</b> ), chauffer un filet d'huile dans un sautoir (Ø 25 cm environ).
2 c à s de moutarde Savora	3	Déposer les pilons de poulet, et les colorer sur toutes les faces.
3,5 cl de sauce soja	4	Ajouter les condiments et pousser le sautoir en feu modéré ( <b>PowerSlide – 2<sup>ème</sup> position</b> ).
2 cl d'huile tournesol	5	Couvrir. Laisser mijoter 10 mn.
1 pincée de paprika	6	Découvrir pour laisser la sauce épaissir.
	7	Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et pousser en maintien à chaud ( <b>PowerSlide – 3<sup>ème</sup> position</b> ). Il est possible de rester en maintien à chaud pendant très longtemps sans dommage.

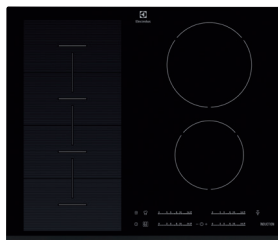


Table Induction infFlex