

I LOVE TO CHEER

Poulet grillé et petit légumes.
avec miel et à la moutarde.

- Sauce au miel et à la moutarde
 - 1 Tasse d'huile végétale
 - 2 c. à Table huile de sésame aromatisée
 - 1/4 Tasse de vinaigre de vin
 - 1/4 Tasse de jus ^{citron} fraîchement pressé
 - 1/4 Tasse de moutarde Dijon
 - 3 c. à Table miel liquide
 - 3 c. à Table Basilic (ou persil) frais haché finement
 - 4 grosses gousses d'ail. Haché finement
 - 1/2 c. à Table sel + poivre noir ~~moulu~~

- Poulet grillé et légumes sautés
 - 9 portions de poulet désossées
 - 2 c. à Table huile végétale
 - 1/2 c. à Table d'huile de sésame aromatisée

1/4 lb Champignon tranché

3 poivron vert (1 rouge 1 jaune
1 orange) coupés en tranches

1 tasse de pois mange-tout
pois

5 oignons vert coupés en tranches

1 gousse d'ail haché finement

Branches de basilic frais

Préparation de la sauce

Dans un bol, à l'aide d'un
fourchet, l'huile végétale et sesame
le vinaigre le jus de citron les
moutarde Dijon, le miel, le basilic,
l'ail et le sel. Poivrer. Réserver.

2/3 Tasse de la sauce pour
mariner le poulet et réfrigérer ^{4 heures}

Réfrigérer le reste de la
sauce.