

# LA RECETTE DE VALÉRIE

## SAUTÉ DE POULET AU MIEL ET COQUILLETTES

### Les ingrédients

2 blancs de poulet

1 gousse d'ail

1 à 2 cuillères à soupe de miel

100 gr de parmesan

1 oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

300 g de coquillettes

1 cuillère de farine

### La recette :

Couper la viande en petits morceaux.

Les faire sauter à l'huile d'olive avec l'oignon l'ail le sel et poivre.

Une fois bien grillés, ajouter la farine puis remuer.

Ensuite, mouiller avec un grand verre d'eau.

Ajouter la moutarde le miel.

Ajouter les coquillettes al dente et le parmesan.

