

Escalopes poulet champignons à la plancha



Escalopes poulet champignons à la plancha

Ingédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de champignons de Paris

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de miel

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux et déposez les dans un plat

Lavez les champignons et coupez les en morceaux

Mélangez les 4 cuillères de sauce soja, la cuillère à café de miel , le vinaigre balsamique, les cuillères à soupe d'huile d'olive .

Versez le mélange vinaigre, sauce soja, miel ,huile d'olive les morceaux de poulet et de champignons.

Salez et poivrez et laissez macérer 1 h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire le poulet et les champignons entre 8 et 10 mn selon la puissance de votre planche et la grosseur des morceaux de poulet

Servez chaud.