

Pigeonneaux au miel et aux poires

Préparation : 35 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes : 4 pigeonneaux – 80 g de miel liquide – 2 c. à soupe de sauce soja – 1 c. à soupe de vinaigre – 4 pommes de terre – 8 poires (passe-crassane) – 1 citron – 2 c. à soupe de sucre en poudre – 2 dl d'huile – 30 g de beurre – Sel, poivre.

Préchauffez le four Th.10. Pelez les poires et faites-les pocher dans de l'eau citronnée, sucrée et poivrée. Epluchez les pommes de terre, coupez-les en fines tranches comme des chips. Dans une jatte, mélangez le miel, le vinaigre, la sauce soja et laissez reposer 10 mn. Dans un plat allant au four, déposez les pigeonneaux et faites-les cuire 8 à 10 mn. Retirez-les du four, jetez la graisse et versez sur les pigeonneaux la préparation au miel. Placez le plat sur feu très vif 2 à 3 mn, jusqu'au début de l'épaississement du miel. Baissez le feu et badigeonnez sans arrêt les pigeonneaux avec le miel pendant 5 mn (le miel doit s'accrocher à la peau du pigeonneau). Faites chauffer l'huile pour y faire rissoler les pommes de terre. Décorez de pluches de cerfeuil. Servez aussitôt.