

PILONS DE POULET JUSOTTE



18 pilons sans la peau

Marinade :

½ tasse de ketchup

¼ tasse de vinaigre de riz

2 c. à soupe de sauce soya

1 c. à soupe de sambal oelek

¼ tasse de miel

2 c. à soupe d'huile d'olive

-Bien mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol, transférer dans un grand sac à congélation et ajouter y les pilons de poulet

-Préchauffer le four à 400°F.

-Retirer le poulet de la marinade et conserver celle-ci. Entre-temps, déposer le poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

-Cuire 15 minutes, en arrosant de marinade 1 fois, après 5 minutes de cuisson. Retourner les pilons et cuire 15 minutes supplémentaires en les arrosant de marinade 1 fois de plus, après 5 minutes de cuisson.

(Source: Le coin recettes de Jos)