HAUTS DE CUISSES DE POULET AU SIROP D'ÉRABLE ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Ingrédients : pour 4 portions

- 1 ½ lb (680 g) de hauts de cuisses de poulet désossées et sans la peau
- ½ tasse (125 ml) de sirop d'érable
- 5 c. à soupe (75 ml) de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde à l'ancienne
- 1 c. soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
- 2 grosses gousses d'ail écrasées

Préparation :

- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- Mettre les hauts de cuisses de poulet dans un plat carré de 8 po (20,3 cm) allant au four.
- Dans un bol, fouetter le sirop d'érable, le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, la moutarde à l'ancienne, la sauce Worcestershire et les gousses d'ail. Verser le mélange sur le poulet.
- Mettre le plat au four et cuire 35-40 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poulet ne soit plus rosée. Retourner le poulet et mouiller avec le jus de cuisson quelquefois durant la cuisson.
- Servir avec des pâtes ou du riz.

Source: déclinaison d'une recette de Jean-François Plante, émission Tout simplement Clodine

http://tva.canoe.ca/emissions/toutsimplementclodine/recettes/fiche.php?source=2&type=0&article=13235

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 10 avril 2014

http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2014/04/hauts-de-cuisses-de-poulet-au-sirop.html