

Hauts de cuisses de poulet, sauce BBQ (Bedon Gourmand)

Ingrédients

- 4 hauts de cuisses de poulet
- 1 oignon coupé en dés
- Sel et poivre
- 1 tasse de ketchup
- 1/2 tasse d'eau
- 1/4 tasse de cassonade
- 1 gousse d'ail émincée ou 1/2 c. à thé de sel d'ail
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire

Préparation

1. Déposer le poulet dans un plat allant au four. Ajouter l'oignon, le sel et le poivre.
2. Mélanger ensemble le reste des ingrédients et verser ce mélange sur les hauts de cuisses.
3. Mettre au four à 350F pendant environ 1h30.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 1h30

Portions: 4

Source: Wippett sur Recettes du Québec