

Cuisses de poulet marinées et rôties (Le palais gourmand)

8 cuisses de poulet peau enlevées

2 c à table de ketchup

2 c. à table de moutarde

1 c. à table de miel

Une bonne pincée de paprika

5 c à table de sauce soja

1 gousse d'ail broyée

4 c à table d'huile d'olive

1 c. à thé d'herbes de Provence (mis 1/2)

Piquer les cuisses un peu partout, les déposer dans un grand plat allant au four ou un sac à congélation. Mélanger les ingrédients de la marinade, verser sur la viande et bien enrober. Mariner minimum 3 heures ou pour plus de saveur, toute une nuit. Cuire au four à 400°(200°) environ 1h00 ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.