

Pilons de Poulet en sauce Américaine

● Difficulté : Facile

- Préparation : 20 min / Repos : 2 h
- Cuisson : 40 à 45 min

Ingédients pour 4 personnes :

Pour 8 pilons :

- 8 Pilons de poulet
- 2 cuil à soupe de sauce worcestershire (Facultatif)
 - 2 cuil à soupe de miel
 - 2 cuil à soupe de ketchup
 - 2 cuil à soupe de sauce tomate
 - 1 cuil à café d'ail
 - 2 cuil à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Mélanger tous les ingredients dans un recipient.

Déposer les pilons de poulet dans un plat et recouvrir de la sauce et bien les masser.

Réserver au frais environ 2 h (plus longtemps c'est mieux).

Préchauffer votre four à 180°C (Th.6)

Enfourner pour 30 à 40 min. (penser à les retourner régulièrement, si besoin est, mettre un petit fond de verre d'eau)

Vous reste plus qu'à passer à table *Recettes de Catine*

Bon appétit à toutes & tous !!