

Pilons de dinde au miel

● Difficulté : Facile

● Préparation : 10 min / Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 pilons de dinde
- 1 cuil à soupe de miel
- 1 cuil à café d'oignons
- 1 verre d'eau
- Poivre / Sel
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Faire chauffer un wok ou une cocotte avec l'huile d'olive et y faire dorer les pilons de dinde

Les badigeonnez de miel, laissez dorer 5 min de chaque côté pour que les pilons puissent bien s'imprégnner du miel.

Ajoutez ensuite l'oignon et le verre d'eau, salez, poivrez.

Laissez cuire à couvert pendant 35 à 45 minutes à mi cuisson.

Servir les pilons avec un peu de sauce et accompagné d'une bonne purée maison ou de semoule.

Recettes de Caline

Bon appétit à toutes & tous !!