

Poulet caramélisé à l'ail et cassonade

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ✓ 8 hauts de cuisses de poulet | 1 cuil à soupe de miel liquide |
| ✓ 3 cuil à soupe de beurre doux | ✓ 1/2 cuil à café d'origan séché |
| ✓ 2 gousses d'ail | ✓ 1/4 cuil à café de thym séché |
| ✓ 50 g de sucre cassonade | ✓ 1/4 cuil à café de basilic séché |
| | ✓ 1 cuil à soupe de persil haché |
| | ✓ Sel / Poivre |

Préparation :

Recettes de Caline

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Salez et poivrez les cuisses de poulet.

Faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une grande poêle
Ajoutez le poulet.

Saisissez des deux côtés jusqu'à coloration, environ
2-3 min de chaque côté.

Retirez les cuisses de la poêle et réservez-les.

Faites fondre le reste du beurre dans la poêle.
Ajoutez l'ail et laissez cuire 1 à 2 min en remuant régulièrement.

Eteignez le feu.
Incorporez la cassonade.

Incorporez le miel.

Ajoutez l'origan, le thym et le basilic, persil et mélangez bien.

Mettez le poulet dans un plat allant au four.
Arrosez avec la sauce à la cassonade.

Placez dans le four et faites cuire 25 à 30 min, jusqu'à ce que
le poulet soit caramelisé.

Servez le poulet immédiatement.

Bon appétit à toutes & tous !!