

Pilons de poulet au four

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / **Marinade :** 12 h

Cuisson : 1 h à 1 h 15

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 8 pilons de poulet
- ✓ 1 petite boîte de concassé de tomates
 - ✓ 1/2 boîte d'eau
- ✓ 7 cuil à soupe de sauce soja
- ✓ 1 cuil à soupe de moutarde
- ✓ 3 cuil à soupe de miel
 - ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Herbes de Provence

Préparation : *Recettes de Caline*

Préparez la marinade en mélangeant tout les ingrédients dans un saladier (garder la boîte du concassé pour mettre l'eau).

Placez les pilons de poulet dans un plat allant au four et versez par dessus la marinade.

Retournez les pilons de façon que la sauce soit sur toutes les faces.

Couvrez d'un film étirable ou de papier alu et placez au réfrigérateur pour 12 h, pensez a retourner les pilons de temps en temps.

Le lendemain :

Sortez le plat du réfrigérateur et laissez reposer à température ambiante pour 1 h.

Préchauffez votre four à 150°C (Th.5)

Enfournez le plat tel quel et laissez cuire 1 h à 1 h 15

Accompagnez de semoule, pâtes ou riz

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!