

Cuisses de poulet marinées et rôties

Difficulté : Facile

**Préparation : 12 min / Marinade : 4 h
Cuisson : 45 min**

Ingrédients pour 2 personnes :

2 cuisses de poulet

Pour la marinade :

20 g de ketchup

10 g de miel

10 g de sauce soja

1 c. à soupe d'huile d'olive

Thym

Préparation : *Recettes de Celine*

Placez les cuisses de poulet dans un plat.

Dans un bol, mélangez ensemble les ingrédients de la marinade.

A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les cuisses de poulet des 2 côtés.

Recouvrez le plat de papier aluminium et réservez au réfrigérateur pendant 4 heures (voir une nuit complète c'est encore mieux).

Préchauffez votre four à 180°C (Th.6)

Enfournez pendant 45 min, en les retournant toutes les 10 min.

Accompagnez de pâtes, riz ou un bon écrasé de purée

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!