



Pilons de poulet marinés



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

- 2 gousses d'ail (émincées)
- 1 cuillère à soupe de miel (liquide)
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1/4 cuillère à café de poudre de chili
- 1 kilogramme de pilons de poulet

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez l'ail avec le miel, le ketchup, la sauce soja et la poudre de chili.
- 2.** Versez cette préparation sur les pilons de poulet. Mélangez bien.
- 3.** Laissez mariner au moins 30 minutes au réfrigérateur. Remuez régulièrement durant ce laps de temps.
- 4.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 5.** Leg de onderboutjes naast elkaar op een ovenschaal.
- 6.** Enfournez pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les pilons soient cuits et joliment dorés. Retournez-les régulièrement.