

Pilons de poulet au four au miel



Pour 4 personnes

7 points par personne

La recette

Préchauffer le four à 180°.

Emincer l'oignon. Faire chauffer 1 cc d'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons sur feu moyen.

Placer les pilons de poulet dans un plat allant au four. Ajouter les oignons, la coriandre, les épices pour poulet, saler poivrer.

Badigeonner le poulet de miel à l'aide d'un pinceau. Arroser avec la cc d'huile d'olive restante, ajouter un peu d'eau dans le fond du plat et enfourner pour 1 heure. (La chair doit se détacher des os).

Ingrédients:

- 1 kg /1,2 kg de pilons de poulet
- 1/2 oignon
- 2 cc d'huile d'olive
- 2 cs de miel
- sel, poivre
- coriandre
- épices pour poulet