

## *Pilons de poulet aux tomates cerises*



*Pour 4 personnes / 5 points par personne  
(pour 100 gr de viande sans peau)*

### **La recette**

### **Ingrédients:**

- 8 pilons de poulet
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées
- 300 gr de tomates cerises
- 1 cc d'huile d'olive
- thym
- bouquet garni
- 1/2 oignon
- 1 cc de sucre en poudre
- sel, poivre

- Emincer l'oignon.
- Faire chauffer l'huile en mode dorer puis faire revenir l'oignon et les pilons de poulet en les retournant régulièrement. Ajouter ensuite la boîte de tomates concassées, les tomates cerises coupées en deux, le sucre, le bouquet garni et le thym. Saler, poivrer.
- Lancer une cuisson rapide ou sous pression pour 10 minutes.