

Pilons de poulet aux épices (Cookeo)



Ingrédients:

- 8 pilons de poulet
- 1/2 oignon
- 1 cc d'huile de tournesol
- 1 cc de miel
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de ras el-hanout
- sel, poivre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 250 ml d'eau

Pour 4 personnes / pour 110 gr de viande sans peau / 5 points par personne

La recette

- Emincer l'oignon.
- Mettre l'huile dans la cuve et faire dorer les pilons de poulet 3 par 3 (en fonction de leur taille) . Les entreposer au fur et à mesure dans une assiette.
- Une fois qu'ils sont tous dorés mettre l'oignon dans la cuve (sans la rincer) et le faire dorer. Verser l'eau, ajouter le bouillon cube émietté, les épices, le sel, le poivre et le miel, mélanger puis remettre le poulet dans la cuve. Mélanger.
- Lancer une cuisson sous pression pour 10 minutes.
- Servir dès la fin de la cuisson avec l'accompagnement de votre choix.