

Pilons de poulet

sauce citronnée & épicée



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes + 1h pour la marinade

Cuisson : 30 minutes

- 8 pilons de poulet

Marinade :

- 1 citron
- 1 yaourt
- 1 c à soupe de moutarde
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de paprika
- 1/2 c à café de curcuma
- 1 c à café de sauce Worcestershire
- Sel
- Poivre

Pressez le jus du citron. Pelez la gousse d'ail et hachez-la.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients pour la marinade. Goûtez et adaptez l'assaisonnement en fonction de vos goûts.

Versez celle-ci sur les pilons de poulet soit dans un récipient hermétique ou un sac de congélation qui vous permettra de secouer l'ensemble pour bien répartir la marinade. Laissez reposer minimum 1 heure au frais.

Ensuite, disposez les pilons avec la sauce dans un plat à four et faites cuire dans votre four préchauffé à 180°C et laissez cuire 25 à 30 minutes en arrosant souvent de sauce.

Servez ce plat avec du riz ou un légume vert et décorez avec quelques zestes de citron.