



Pilons de poulet aux épices au airfryer ou au four

30 MIN. ET MOINS - AIRFRYER (FRITEUSE À AIR) - RECETTES - REPAS - THÉMATIQUES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

20-25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 8 pilons de poulet
- 2 c. table d'huile d'olive
- 1/2 c. thé de poudre d'ail
- 1/2 c. thé de poudre d'oignon
- 1 c. thé de paprika
- 1/2 c. thé de cumin
- Pincée de sel
- Poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le airfryer à 400 F (mode airfryer)
2. Assécher les pilons de poulet avec un essuie-tout ou un linge propre.
3. Mélanger dans un petit bol, l'huile et les épices.
4. Enrober les pilons du mélange d'épices.

Cuisson au Airfryer

1. Déposer les pilons dans le panier du airfryer sur la grille en s'assurant de ne pas les superposer.
2. Cuire 10 minutes . Retourner les pilons. Cuire 10 autres minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien grillé et que la température interne soit de 165 F.

Cuisson au four

1. Préchauffer le four à 425 F. Déposer une grille allant au four sur une plaque de cuisson.
2. Déposer les pilons sur la grille et cuire pendant 22-25 minutes sur la grille du centre en retournant les pilons à mi-cuisson ou jusqu'à ce que le tout soit bien grillé et que la température interne soit de 165 F.