



## ***Pilons de poulet à l'érable et à la lime***

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 10-12 PILONS

---

TEMPS DE PRÉPARATION :  
10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :  
45 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 10-12 pilons de poulet
- 1 c. table d'huile de sésame
- 2 c. table d'huile d'olive
- 1/3 tasse de sauce soya
- Jus d'une demi-lime
- ½ tasse de sirop d'érable
- 2 c. table de sauce Worcestershire
- 5 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. table de gingembre, haché finement
- 1 c. thé de sel
- ½ c. table de flocons de piments
- Poivre au goût
- Coriandre au goût

## Préparation

---

1. Éponger avec un essuie-tout ou un linge propre les pilons de poulet.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les pilons.
3. Dans un sac Ziploc, mettre les pilons de poulet et la marinade et laisser mariner toute la nuit.
4. Préchauffer le four à 375 F. Déposer les pilons dans un plat allant au four (personnellement, je préfère un plat en pyrex).

5. Cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les pilons soient bien cuits et bien dorés. Récupérer la sauce et verser sur les pilons au moment de servir.
6. Garnir de coriandre si désiré.