

Pilons de poulet au miel et au romarin

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- 6 – 8 pilons de poulet
- 1 c à soupe de romarin
- 2 c à soupe de miel
- 1 c à café de paprika
- 2 dl d'eau
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel
- 1 c à soupe de jus de citron
- Un peu de maïzéna

Recette :

- Faites chauffer le miel avec le paprika, le poivre de Cayenne, le sel et le romarin.
- Lorsqu'il est suffisamment liquide, badigeonnez les pilons de poulet de ce mélange à l'aide d'un pinceau.
- Disposez alors les pilons de poulet dans un plat allant au four.
- Ajoutez environ 1 dl d'eau dans le fond du plat et saupoudrez encore un peu de romarin sur le poulet.
- Préchauffez le four à 200 - 220°C.
- Laissez cuire 40 minutes en prenant soin d'arroser les pilons de temps en temps.
- Après la cuisson, ôtez les pilons du plat et placez-les sur une assiette au chaud.
- Ajoutez le dl d'eau restant dans le plat et récupérez les sucs de cuisson.
- Placez la sauce dans un caquelon, ajoutez le jus de citron et portez à ébullition.
- Ajoutez un peu de maïzéna et laissez épaissir pendant 1 minute.
- Servez avec des pommes dauphine, croquettes, ...

Boisson :

Un simple Côte du Rhône fera son bonhomme de chemin sur ce mets accidenté.