

IDEE RECETTE FACILE POUR SOIREE



INGREDIENTS

4 grosses cuisses de poulet fermier

Sel

Paprika en option bien sûr.

Pour la marinade

2 oignons

6 cuillères à soupe de miel, acacia de préférence

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

6 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

Sauce barbecue 6 cuillères à soupe

2 cuillères à soupe de cassonade

COMMENT FAIRE

La veille ou, au minimum 4 h avant le repas, coupez les cuisses en 2 au niveau de la jointure.

Mélangez tous les ingrédients de la marinade.

Dans un saladier placez les cuisses de poulet et versez la marinade dessus. Bien enduire toutes les faces

Placez le saladier dans le réfrigérateur, retournez les morceaux régulièrement.

Allumez le barbecue et cuire les cuisses de poulet, pendant 10 à 15 mn. Lorsqu'elles sont bien dorées, disposez sur un plat de service et saupoudrez de paprika.

Couvrez les d'une feuille d'aluminium pendant 5 mn avant de servir, pour les avoir bien onctueuses.