

CUISSE DE POULET GLACÉ AU MIEL

poulet



Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 4 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (ou de vinaigre de riz)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de gingembre frais râpé (facultatif)
- Poivre, au goût
- Quelques graines de sésame pour la garniture (facultatif)
- Un peu de persil ou de ciboulette pour la décoration

Instructions

- Préparez la marinade : Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja, l'ail haché, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le gingembre. Assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Marinez : Placez les cuisses de poulet dans un plat ou un sac de congélation, versez-y la marinade, puis laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes (idéalement 2 heures pour que les saveurs imprègnent bien le poulet).

CUISSE DE POULET GLACÉ AU MIEL

poulet



- Cuisson au four : Préchauffez le four à 180°C. Disposez les cuisses poulet (peau en bas) dans un plat allant au four (taille), puis versez le reste de la marinade par-dessus, couvrir. Enfournerez pendant environ 45 minutes, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.
- Caramélisation : Pour une peau bien croustillante et caramélisée tourné les cuisses (peau en haut), augmentez la température du four à 200°C durant les 5-10 dernières minutes de cuisson
- Service : Utiliser le jus de cuisson comme sauce. Saupoudrez de graines de sésame et de persil ou de ciboulette hachée avant de servir. Accompagnez avec du riz, des légumes sautés ou une salade pour un repas complet.