

# Pilons de poulet poeles a la Texane

*Une délicieuse recette de poulet à faire , par-fait pour la semaine car le tout est préparé et cuit en 30 minutes! De plus la sauce est savoureuse et le poulet vraiment tendre!*

*600 g de pilons (moi 10 pilons + 2 haut de cuisse)*

*2/3 tasse de ketchup*

*2 c. à soupe de miel*

*50 ml de sauce soya*

*50 ml de vinaigre de vin rouge*

*2 pincées de poivre de Cayenne*

*1 c. à thé de gingembre frais haché*

*2 gousses d'ail hachées*

*2 c. à soupe d'huile d'olive*

*Sel*

*Dans un bol, mélanger le ketchup, le miel, la sauce soya, le vinaigre de vin, le poivre de Cayenne, le gingembre et l'ail.*

*Retirer la peau des morceaux de poulet (jeter), chauffer l'huile dans un grand poêlon.*

*Faire revenir les morceaux poulet dans l'huile de tous les côtés jusqu'à dorés.*

*Verser la sauce dans le poêlon, bien enrober les morceaux de la sauce et cuire 20 minutes à couvert en brassant à l'occasion.*

*A la fin de cuisson, enlever le couvercle pour caraméliser légèrement.*

*Environ 5 portions. (source PETITS PÉCHÉS ET DÉLICÉS)*

