

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)

