

PILONS DE POULET MARINE

Marinade: 8 h ou la veille

préparation: 15 minutes

Cuisson: 1 heure

4 personnes:

Pour la marinade:

80 ml de sauce Worcestershire
60 ml de ketchup
2 cs de moutarde
1 cc de gingembre en poudre
1 cc de confiture d'abricot
1 oignon finement ciselé
1 gousse d'ail écrasée

Pour le reste:

8 pilons de poulet
1 cs d'huile d'olive

1. Mélangez dans un plat creux tous les ingrédients de la marinade, plongez y les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober. Couvrez de film étirable et mettez au frigo toute la nuit.

2. Le lendemain, préchauffez votre four à 200°. Versez l'huile dans un plat allant au four, juste assez grand pour contenir les pilons de poulet, faites tourner le plat pour bien répartir l'huile. Disposez les pilons dans le plat et nappez de la marinade.

3. Faites cuire 45 mn à 1 h pour qu'ils soient bien dorés en arrosant les pilons une à 2 fois de marinade pendant la cuisson.