

Cuisses de poulet croustillantes

- La recette parfaite des cuisses de poulet croustillantes au four!



Ingrédients :

- 12-15 cuisses de poulet avec l'os et la peau
- 2 cuillères à soupe de poudre à pâte
- 1 cuillère à soupe de poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe d'**épices de poulet**
- 2 cuillères à thé de **sel assaisonné**
- 1 cuillère à thé de poivre
- **Vaporisateur à huile**

Préparation :

1. Préchauffer le four à 250 °F (121 °C).
2. Mettre une feuille de papier parchemin sur une plaque en aluminium et bien huiler avec le vaporisateur. Mettre de côté.
3. Dans un petit bol, combiner la poudre à pâte, la poudre d'ail, les épices à poulet, le sel d'assaisonnement et le poivre. Mettre de côté.
4. Bien laver, égoutter et essuyer les cuisses de poulet avec du papier essuie-tout. Transférer dans un grand sac ziplock ou un bol.
5. Saupoudrer la poudre partout sur les cuisses. Ajuster et secouer.
6. Transférer sur la plaque à cuisson. Faire cuire pour 50 minutes sur la grille du bas.
7. Mettre la température à 425 °F (218 °C), transférer sur la grille du haut et faire cuire pour 45 minutes.
8. Laissez reposer quelques minutes et servir!

“ *C'est toujours un beau défi de faire des cuisses de poulet croustillantes sans aller abuser dans le gras... Voici la recette des cuisses de poulet croustillantes et santé!* ”

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)