



Pilons de poulet à l'orange et au sésame



PRÉPARATION : 5 MIN CUISSON: 42 MIN

Cette recette doit sa délicieuse saveur sucrée au jus d'orange concentré qui, mélangé à la vinaigrette, donne une sauce collante exquise. De plus, vous avez probablement déjà sous la main tout ce qu'il vous faut pour réaliser ce plat idéal pour les soirs de semaine occupés. Vous verrez, toute la famille s'en léchera les doigts!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 8 petits pilons de poulet (1 1/2 lb ou 675 g)
- 1 boîte de jus d'orange concentré surgelé décongelé
- 1/4 tasse de vinaigrette Italienne piquante *Kraft*
- 1/4 tasse de ketchup aux tomates *Heinz*
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire *Lea & Perrins*
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 c. à thé de sauce Sriracha (sauce piquante au piment)

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 400 °F.

Étape 2

Disposer le poulet en une seule couche dans un plat de cuisson peu profond. Cuire 40 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (165 °F), en le retournant à mi-cuisson. Entre-temps, mélanger le reste des ingrédients dans une casserole moyenne. Laisser mijoter de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Étape 3

Mettre le poulet dans un grand bol, ajouter la sauce et remuer pour enrober; jeter le reste de la sauce. Remettre le poulet dans le plat et griller de 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce bouillonne.

Conseils des Cuisines Kraft



Une touche d'éclat

Ajoutez de l'oignon vert haché pour une touche de couleur!

Substitution(s)

Une idée d'amuse-gueule? Remplacez les pilons de poulet par des ailes de poulet. Réduisez le temps de cuisson de 10 min.

Calories **380**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 13 g	20 %
Matières grasses saturées 3 g	15 %
Cholestérol 110 mg	
Sodium 460 mg	19 %
Glucides 41 g	14 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 38 g	
Protéines 24 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	200 %
Calcium	8 %
Fer	15 %

Portions

4 portions de 1/4 de la recette (127 g)
chacune