

# metro



## Pilons de poulet à la canadienne

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 22 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 1:00 CUISSON | 1:15 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

12 Poulet

12 Bacon

12 Clous de girofle entier

15 ml Sauce Worcestershire  
(1 c. à soupe)

125 ml Sirop d'érable  
(1/2 tasse)

375 ml Ketchup  
(1 1/2 tasse)

4 Gousses d'ail, émincées

30 ml Thym moulu  
(2 c. à

### Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Rouler une tranche de bacon en diagonale sur chaque pilon et piquer avec un cure-dent.

Insérer un clou de girofle.

Dans une poêle profonde avec couvercle, placer les pilons. Réserver.

Dans un bol, mélanger la sauce Worcestershire, le sirop d'érable, le ketchup, l'ail et le thym. Assaisonner de sel et de poivre.

Badigeonner chaque pilon avec la sauce.

Faire cuire 50-60 minutes; badigeonner de sauce de temps à autre.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure

soupe)

peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Accords bières et mets



### Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

---

## Mentions légales

### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

### Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.