

Cuisinez!

Pilons de poulet barbecue

Ingrédients

Pilons de poulet

60 ml (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
5 ml (1 c. à thé) de paprika régulier
Poivre et sel
1 kg (2 lb) de pilons de poulet sans la peau (environ 12 à 15 pilons)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

Sauce barbecue maison

1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
125 ml (½ tasse) de vinaigre de cidre
60 ml (¼ tasse) de mélasse de fantaisie
60 ml (¼ tasse) de cassonade
30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement au chili (ou assaisonnement à la mexicaine)
2,5 ml (½ c. à thé) de fumée liquide*
1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)
Poivre et sel

Préparation

Pilons de poulet

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.

Dans un bol moyen, mélanger la farine, la poudre d'ail et le paprika. Poivrer généreusement et saler.

Enfariner les pilons de poulet.

Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif.

Dorer les pilons de poulet 5 à 7 minutes de chaque côté et transférer sur la plaque de cuisson. Réserver le poêlon pour faire la sauce.

Terminer la cuisson des pilons au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair ne soit plus rosée et qu'elle se détache bien de l'os.

Sauce barbecue maison

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients de la sauce barbecue maison. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

Verser la moitié de la sauce dans le poêlon utilisé pour dorer le poulet.

Laisser mijoter à feu moyen-doux durant toute la durée de la cuisson du poulet.

Congeler l'autre moitié de la sauce et utiliser une prochaine fois.

Déposer les pilons cuits dans la sauce et mélanger pour bien les enrober. Manipuler délicatement.

Servir avec les pelures de pommes de terre gratinées et des crudités.



**OÙ
TROUVER**



NOTE



ASTUCE

*La fumée liquide est un aromate obtenu à partir de fumée de différentes essences de bois. On en trouve dans la plupart des épiceries, près des sauces barbecue et des sauces piquantes. Une toute petite quantité suffit à donner un goût de barbecue à une recette cuite au four ou à la mijoteuse.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

La sauce barbecue est la même que celle utilisée pour préparer nos [côtes levées à la mijoteuse](https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2358/cotes-levees-a-la-mijoteuse) (<https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2358/cotes-levees-a-la-mijoteuse>). Vous pourrez en profiter pour les préparer avec la moitié de la sauce non utilisée!

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

393

Protéines

42 g

Lipides

16 g

Glucides

18 g

Fibres

2 g

Sodium

293 mg