

metro



Pilons de poulet, sauce aux pêches

Évaluer cette recette ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 0 Vote



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 1:00 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2 Oeuf

60 ml Noisettes hachées finement
(1/4 tasse)

60 ml Panure
(1/4 tasse)

12x90 g Pilons de poulet frais
(12x3 oz)

Sauce à badigeonner aux pêches

45 ml Beurre
(3 c. à soupe)

3 ml Cannelle moulue
(1/2 c. à thé)

60 ml Pêches en conserve, réduites en purée
(1/4 de tasse)

Préparation

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Dans une casserole, déposer tous les ingrédients de la sauce. Amener à ébullition et cuire 1 à 2 minutes. Réserver.

Dans un bol, battre les oeufs à la fourchette.

Dans une assiette, mélanger la panure avec les noisettes hachées.

Passer les pilons de poulet dans les oeufs battus et ensuite, dans le mélange de panure.

Déposer les pilons de poulet sur une feuille de papier d'aluminium huilée.

Badigeonner les pilons de poulet avec la sauce et cuire 10 à 15 minutes en les retournant de temps en temps.

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 peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

30 ml Raifort râpé
(2 c. à soupe)

15 ml Moutarde de Dijon
(1 c. à soupe)

60 ml Gelée de pomme
(1/4 tasse)

Au goût sel et poivre

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 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.
