


# metro



## Cuisses de poulet épicées

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 16 Votes

 Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 1:45 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

4x20 g (4x4 oz) Cuisses de poulet frais

#### MARINADE ÉPICÉE

30 ml (2 c. à soupe) Ketchup

1 Gousse d'ail, hachée

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

80 ml (1/3 tasse) Huile d'olive extra vierge

5 ml (1 c. à thé) Sucre blanc granulé

1 Pincée de piment de cayenne moulu

### Préparation

Retirer la peau des cuisses de poulet et piquer la chair avec une fourchette.

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Y déposer les cuisses de poulet et mariner 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Retirer les cuisses de poulet de la marinade et bien les égoutter.

Déposer les cuisses de poulet sur une feuille de papier d'aluminium huilée et cuire à couvert pendant environ 10 à 15 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les jus qui s'écoulent soient clairs.

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.

**15 ml**  
**(1 c. à**  
**soupe)** Paprika

---

Au goût sel et poivre

---

## Accords bières et mets



### **Franche et houblonnée**

Appréciée pour son amertume.  
Un goût léger à moyen, houblonné, avec  
une amertume prononcée.

---

## Mentions légales

### **Recettes sans gluten**

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten 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.

---