

Pilons de poulet marinés à la moutarde de Dijon Maille puis grillés, crème sure citron coriandre.

Recette pour 4 personnes



Description

Pilons de poulet marinés et épicés servies avec une crème sure pour adoucir.

L'astuce du chef

Vous pouvez remplacer la coriandre par d'autres herbes ou un mélange d'herbes, ou remplacer le citron par du vinaigre de vin ou de champagne.

Ingrédients

Les ingrédients

- 16 Unité(s) Pilons de poulet
- 3 Gousse(s) Ail
- 15 Ml Flocons de chili
- 15 Ml Miel
- 60 Ml Moutarde de dijon maille
- 15 Ml Paprika
- 125 Ml Crème sûre
- 10 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Citron

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Pour la mise en place

Hachez la gousse d'ail et la coriandre, zestez le citron puis le presser et filtrez le jus.

Pour le poulet

Dans le ziploc mettre les pilons de poulet, le paprika, le chili, le miel, l'ail et la moutarde de Dijon Maille. Fermez le ziploc, bien masser le tout et laissez mariner au frigo 30 minutes.

Pour la cuisson

Au barbecue, faire chauffer la grill au maximum et marquez les pilons sur toutes les faces, baissez à feu moyen et laissez cuire 15 minutes en fermant le barbecue et en les retournant de temps à autre. Au four, mettre les pilons sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, mettre le four à broil et faire colorer les pilons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Baissez la température à 400F et laissez cuire 15 minutes.

Pour la crème

Dans un bol, mélangez la crème, la coriandre, le jus et le zeste de citron, bien mélanger en ajoutant du sel et du poivre.

Le dressage

Mettre la sauce dans un petit bol de service, le poser sur une planche de bois et disposez les pilons sur le côté ou tout autour.

Bon appétit!