

Poulet à la mexicaine

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 263.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.29

Les ingrédients

- 2.0 cs Ketchup
- 2.0 cs Moutarde
- 2.0 cs Curry
- 2.0 cs Huile d'arachide
- 12.0 u Poulet (pilon)
- 10.0 cl Jus de citron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une idée de préparation de viande idéale en cuisson au barbecue

Préchauffer le four à 180°C pendant 10min.

Etape 1:Préparation de la sauce

Dans bol mélanger le jus de citron, l'huile, le ketchup, la moutarde et le curry.

Etape 2: Préparation de la viande

Enduire les pilons avec la sauce à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère.

Etape 3:Cuisson

Recouvrir la plaque de four avec du papier aluminium et positionner les pilons. Saler et poivrer puis faire cuire 30min en tournant régulièrement les pilons. Arroser les pilons avec la sauce de préparation.

Présentation:

A servir chaud accompagner d'un taboulé.

Conseil:

Choisissez vos pilons plutôt courts et charnus. Les pilons seront meilleurs cuits au feu de bois.