



Pilons grillés à l'érable et aux épices

Catégorie: Mets principaux

Description:

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Portions : 4

Macération : 1h00

Ingrédients:

8 à 12 pilons de poulet*

2 L (8 tasses) de bouillon de poulet

1 oignon coupé en quatre

4 gousses d'ail entières

2 clous de girofle

1 feuille de laurier

poivre concassé, au goût

Marinade:

250 ml (1 tasse) de sirop d'érable pur

30 ml (2 c. à table) de moutarde de Meaux

50 ml (1/4 tasse) d'huile de canola

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre de cayenne

10 ml (2 c. à thé) de sel d'ail

2-3 branches de thym frais ou 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché

Instructions:

1. Déposer les pilons dans une quantité d'eau suffisante et faire bouillir durant 5 minutes.

2. Jeter l'eau de cuisson et remettre les pilons dans la casserole avec le bouillon de poulet et tous les ingrédients sauf la marinade. Porter à

ébullition et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 15 minutes.

3. Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Retirer les pilons du bouillon et déposer dans la marinade.

4. Laisser macérer pendant une heure au réfrigérateur en retournant souvent.

5. Préchauffer le barbecue au maximum pendant 5 minutes, puis réduire au minimum. Déposer les pilons et réchauffer pendant 10 minutes en les retournant plusieurs fois. Servir avec des pommes de terre grelot et des légumes en papillote.