Cuisses de poulet au citron et au miel au thermomix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 30 min	Durée : 40 min	Difficulté : 3/10
Ingrédients : 9	Etapes : 4	Commentaires : 45	Astuces : 10

Ingrédients

60g de miel
50g de jus de citron
40g d'huile d'olive
30g de sauce soja
30g de ketchup
6 cuisses de poulet
6 gousses d'ail
Sel et Poivre
Piment de cayenne

Etapes

Découvrez un délicieux plat de viande sucré salé au thermomix :
Préchauffer le four à 200°C

Â»

Eplucher les gousses d'ail, les mettre dans le bol du thermomix et mixer 5 secondes à la vitesse 6.

Â»

Ajouter le citron, la sauce soja, le miel, le ketchup, le sel, le poivre, piment de Cayenne et mélanger le tout 5 secondes à la vitesse 5.

Â»

Vider la sauce dans le bol du thermomix et programmer 15 minutes en fonction sens inverse à la température varoma en ôtant le gobelet.

Â»

Badigeonner les cuisses de poulet avec l'huile et 3/4 de la sauce, les mettre dans un plat allant au four et les cuire 20 minutes à 200°C.
Mettre le reste de sauce dans un bol pour les plus gourmands. Régalez-vous. Miam ;)

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com