

# 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 ;)