



Cuisses de poulet au sirop d'érable, à l'orange et au basilic

Catégorie: Mets principaux

Description:

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Portions : 4

Macération : 6h00

Ingrédients:

Marinade :

50 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à table) de basilic frais haché finement

15 ml (1 c. à table) de moutarde style Dijon à l'ancienne

50 ml (¼ tasse) de jus d'orange

poivre moulu

4 cuisses de poulet, sans peau

Instructions:

1. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un bol. Mettre le poulet dans un sac refermable et incorporer la marinade. Faire mariner au réfrigérateur de 5 à 6 heures ou de préférence jusqu'au lendemain. Réserver la marinade pour arroser le poulet.

2. Porter la marinade à ébullition et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes.

3. Préchauffer le barbecue à intensité forte. Faire griller le poulet deux minutes de chaque côté. Pour terminer la cuisson, placer le poulet sur un côté de la grille, loin de la chaleur directe (si vous utilisez un barbecue au gaz, couper l'alimentation au brûleur sous le poulet et régler l'autre à

intensité moyenne). Cuire à couvert de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la température interne indique 77 °C (170 °F). Servir le poulet avec des légumes grillés et des pommes de terre.