Cuisses de poulet au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min
Temps actif: 20 min
Marinage: 4 h
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- **4** cuisses de poulet suisse
- **4 cs** huile d'olive
- **4 cs** eau
- **2 cc** paprika doux en poudre
- **4 cs** moutarde
- **2 cs** miel
- **2 cs** romarin, haché
- **2 cs** feuilles de thym
- **3** gousses d'ail, hachées
- poivre du moulin
- sel

Valeurs nutritives

1 portion (sans pâtes, frites ou salade) contient env.:

- **455** kcal
- **32 g** de protéines
- **7 g** de glucides
- **33 g** de lipides

Sans gluten
sans lactose

De la lumière naturelle pour nos poules.

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

Préparation

1. Avant de badigeonner tes cuisses de poulet de marinade, rince-les bien sous l'eau froide et sèche-les avec du papier ménage.

2. Dans un plat, mélange tous les ingrédients, sauf le sel, et badigeonne les cuisses avec ta mixture. Attention: n'ajoute jamais de sel ou d'assaisonnements à base de sel dans une marinade car ça assèche la viande.

3 Couvre les cuisses marinées et laisse-les reposer au frigo – au mieux toute la nuit, ou au moins quelques heures. Mets aussi le reste de la marinade au frigo.
Fais préchauffer le four, à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

4 Sale les cuisses de poulet, mets-les dans un plat à four et place-le au milieu du four. Badigeonne régulièrement les cuisses avec un peu de marinade. Attention: laisse toujours cuire une marinade pendant un bon moment.

5 Après environ 50 minutes, sors les cuisses du four et sers-les directement,

Accompagner de pâtes, de frites ou de salade.