




# Cuisses de poulet au four



La différence est là.

 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.