



Pilons de poulet à la sauce barbecue

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 12 pilons de poulet
- 8 c. à soupe de Ketchup
- 3 c. à soupe de concentré de tomate
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de Cognac
- 1 petit oignon
- 2 c. à café rases de curry en poudre
- Quelques gouttes de sauce pimentée (type Tabasco)
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une cocotte. Faites-y dorer les pilons. Quand ils sont bien colorés, salez et poivrez, versez le

vin blanc et un verre d'eau, baissez le feu. Couvrez et faites cuire 15 min.

2. Pelez et hachez très finement l'oignon. Dans un bol, mélangez le ketchup, le concentré de tomates, l'huile d'olive et l'oignon haché. Salez et poivrez.
3. Délayez le curry dans le Cognac. Ajoutez quelques gouttes de Tabasco et versez dans la sauce. Mélangez bien. Réservez au frais.
4. Quand les pilons sont cuits, mettez-les dans un plat, versez le jus de cuisson par-dessus et servez avec la sauce barbecue.

© APVF – l'Association pour la Promotion de la Volaille Française