



# Sticky pilons de poulet au citron vert et au miel



**Temps de préparation**

> 1h



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

- 1 kilogramme de pilons de poulet
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à thé de flocons de piment (ou la demi de piment de Cayenne)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 citron vert (jus et zeste râpé)

## Méthode de préparation

- 1.** Mélangez les pilons de poulet et tous les ingrédients (sauf le zeste de citron vert). Laissez-les mariner au réfrigérateur pendant une heure.
- 2.** Disposez les pilons de poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire  $\pm$  35 minutes dans un four préchauffé à 190 °C. Retournez-les à mi-cuisson.