

Pilons de poulet marinés au BBQ



Pour 4 personnes :

4 à 8 pilons de poulet (selon la taille)

2 gousses d'ail hachées

4 CS d'huile d'olive

1 CC de paprika

1 CC de cumin

$\frac{1}{2}$ CC de gingembre (ici, du frais râpé)

1 pincée de piment de Cayenne

2 CS de moutarde

$\frac{1}{2}$ jus de citron

Sel, poivre et thym frais

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade (c'est à dire, tout sauf les pilons de poulet!!!) dans un récipient.
- Essuyer les pilons de poulet avec du papier absorbant et les mettre dans le récipient avec la marinade. Bien mélanger pour enrober la viande, couvrir et mettre au frais, pendant 2 heures.
- Faire chauffer le BBQ (en mode traditionnel ou électrique, comme ici...) et une fois bien chaud, disposer les pilons de poulet sur le grill.
- Faire cuire 25 à 30 minutes environ, en retournant la viande régulièrement. A la fin, vérifier la cuisson en piquant la viande avec la pointe d'un couteau. Il ne doit pas y avoir de « liquide » rosé qui coule des pilons.

Pour la version « cuisson au four », cuire à 180°C pendant 35 minutes, en arrosant la viande avec la marinade restante. En fin de cuisson, retirer les pilons de poulet et ajouter 1 CS de moutarde dans le four du plat et déglacer avec un peu d'eau chaude (attention au choc thermique !!!). Servir la viande, arrosée avec la sauce obtenue.

