

# metro



## Cuisses de poulet à l'orange et au miel

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 13 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:35 CUISSON | 0:45 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

4 Clémentines en jus et en zestes

2 Gousses d'ail, hachées finement

60 ml Miel liquide  
(1/4 tasse)

125 ml Confiture aux agrumes  
(1/2 tasse)

10 ml Persil séché  
(2 c. à thé)

8 Cuisses de poulet ou hauts de cuisses sans peau

### Préparation

Préchauffer le four à 190°C/375°F.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'exception du poulet.

Déposer les hauts de cuisse dans un plat allant au four.

Verser la sauce par dessus.

Cuire 30-35 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Servir avec des nouilles de riz et des pois mange-tout.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

#### Fruité et doux



Ces vins ou cidres se distinguent par la présence de sucre. Généralement demi-secs ou demi-doux, ils s'affirment par des notes de fruits mûrs.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Accords bières et mets



### Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

---

## Mentions légales

### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

### Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.