



5 15

## Cuisses de poulet laquées à l'érable

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

40 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 450; protéines 29 g; matières grasses 27 g; glucides 23 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 60 mg; sodium 283 mg

Vous cherchez une recette pour le souper ? Essayez ces savoureuses cuisses de poulet laquées à l'érable !

### Ingrédients



4 cuisses de poulet



30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé doux



60 ml (1/4 de tasse) de pâte de tomates



60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable



2 petits oignons rouges, coupés en quartiers

### Prévoir aussi:

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

### Étapes

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne.
- 2 Saler et poivrer les cuisses de poulet. Frotter les cuisses de poulet avec le paprika fumé.
- 3 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les cuisses de poulet. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.
- 4 Pendant ce temps, mélanger la pâte de tomates avec le sirop d'érable dans un bol.
- 5 Badigeonner les cuisses de poulet de la moitié de la préparation à l'érable. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson 15 minutes, en retournant les cuisses de poulet de temps en temps.
- 6 Badigeonner les cuisses de poulet avec le reste de la préparation à l'érable. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes en retournant les cuisses de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair

du poulet ait perdu sa teinte rosée et que la chair se détache facilement de l'os.

- 7 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les quartiers d'oignons rouges de 2 à 3 minutes de chaque côté. Servir avec les cuisses de poulet.