



5 15

## Pilons de poulet à la feta

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

MARINAGE

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 713; protéines 73 g; matières grasses 44 g; glucides 0 g; fibres 0 g; fer 3 mg; calcium 45 mg; sodium 715 mg

Ces pilons de poulet à la feta sont une délicieuse façon de cuisiner à la grecque. Une recette facile et rapide pour un souper sans stress, mais tout en saveurs!

### Ingrédients



60 ml (1/4 de tasse) de feta émiettée finement



30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge



30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron



30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements à salade



12 pilons de poulet

### Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

### Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger la feta avec le vinaigre de vin, le jus de citron, les assaisonnements, l'huile d'olive et l'ail. Saler et poivrer.
- 2 Dans un grand sac hermétique, verser la moitié de la marinade à la feta. Ajouter les pilons de poulet et secouer pour bien enrober les pilons de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner au frais de 15 minutes à 2 heures. Réserver le reste de la marinade au frais.
- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Égoutter les pilons et jeter la marinade.

4. Étapes de cuisson tapissée de papier parchemin

Sponsored by TodayPosts



Canadian Casino Fires CEO After Making Thousands Rich By Mistake

LEARN MORE

If you live in Canada and want to earn some extra money easily, then this may be the most exciting article you'll ever read.

badigeonnant du reste de la marinade durant les 10 dernières minutes de cuisson, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os.

---

## Idée pour accompagner

### Riz au citron et aux fines herbes

Dans une casserole, mélanger 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs avec 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché et 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

