

# Cuisse de poulet au miel, ail et moutarde de Dijon

- La recette parfaite de cuisses de poulet au miel, ail et moutarde de Dijon!



## Ingrédients :

- 1 lb de haut de cuisse de poulet (sans les os, mais avec la peau)
- Sel et poivre du moulin
- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail émincées
- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de tasse (65 ml) d'eau

## Préparation :

1. Si vous avez acheté des cuisses avec les os, enlevez-les, mais conservez la peau.
2. Saupoudrer les deux côtés du poulet de sel et de poivre.
3. Faites chauffer une casserole à feu moyen et ajoutez-y une cuillère à thé d'huile d'olive.
4. Faites cuire les deux côtés des morceaux de poulet dans la poêle. Descendre la température de la casserole à LOW.
5. Retirer le gras excédentaire venant de la peau du poulet.
6. Dans un petit chaudron, faites brunir les gousses d'ail dans une cuillère à thé d'huile d'olive.
7. Ajouter le miel, la moutarde de Dijon, l'eau et une bonne pincée de sel. Bien mélanger.

8. Augmenter la température de la casserole et verser la sauce sur le poulet.
9. Servir avec une salade jardinière ou des **frites de patates douces**.

Bon appétit!

“ *C'est un délice impossible à manquer et très facile à faire que cette recette de poulet au miel, ail et moutarde de Dijon!* ”

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)