

# les recettes d'Alice

## Pilons de poulet au miel



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



35 minutes



facile

### Ingrédients

8 pilons de poulet	2 c à s d'huile d'olive
150 gr de maïs en boîte	2 oignons
200 gr de riz basmati	1 c à s de miel
30 gr de beurre	1 citron vert
1 poivron	3 pincées de piment de Cayenne

### Matériel nécessaire

1 plat à gratin      1 passoire

### Préparation et réalisation

- 1- Mélanger 1 c à s d'huile dans un plat à gratin avec du sel et du poivre et 2 pincées de Cayenne. Rouler les pilons dedans et les cuire au four 30 min à 210°.
- 2- Eplucher les oignons et les émincer, couper le poivron en dés. Cuire le tout dans une poêle avec 1 c à s d'huile et assaisonner.
- 3- Cuire le riz dans un grand volume d'eau salée puis l'égoutter.
- 4- Verser 1 c à s de miel, 1 c à s de jus de citron vert sur les pilons et cuire encore 5 min.
- 5- Verser dans les légumes le maïs égoutter le riz, le beurre, 1 pincée de piment, du sel et réchauffer 3 min.

### Conseils et astuces

On peut préparer le riz à l'avance et le réchauffer au micro-ondes 3 min.

Alice Délice

