

HAUTS DE CUISSSES CARAMÉLISÉS ÉRABLE ET AIL

Ingrédients

125ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
60ml (1/4 tasse) vinaigre balsamique
15 ml (1c a soupe) d'ail haché
15ml (1 c. a soupe) de moutarde de Dijon
12 hauts de cuisses désossés sans peau
45 ml (3 c a soupe) d'huile d'olive

Préchauffer le four à 205 C (400F)

Dans un bol allant au micro-ondes, fouetter le sirop d'érable avec le vinaigre balsamique. l'ail, la moutarde de Dijon et 30 ml (2 c à soupe) d'huile d'olive.

Dans une poêle allant au four, chauffer le reste de l'huile à feu moyen, faire dorer les hauts de cuisses 2 minutes de chaque côté

Verser la moitié de la sauce sur les hauts de cuisses. Déposer la poêle au four et cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Au moment de servir, réchauffer le reste de la sauce de 1 à 2 minutes au micro-ondes. Servir avec le poulet