PILONS DE POULET MARINE

Marinade: 8 h ou la veille

préparation: 15 minutes

Cuisson: 1 heure

4 personnes:

Pour la marinade:

80 ml de sauce Worcestershire
60 ml de ketchup
2 cs de moutarde
1 cc de gingembre en poudre
1 cc de confiture d`abricot
1 oignon finement ciselé
1 gousse d`ail écrasée

Pour le reste:

8 pilons de poulet
1 cs d`huile d`olive

1. Mélangez dans un plat creux tous les ingrédients de la marinade, plongez y les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober. Couvrez de film étirable et mettre au frigo toute la nuit.

2. Le lendemain, préchauffez votre four à 200°. Versez l`huile dans un plat allant au four, juste assez grand pour contenir les pilons de poulet, faites tourner le plat pour bien répartir l`huile. Disposez les pilons dans le plat et nappez de la marinade.

3. Faites cuire 45 mn à 1 h pour qu`ils soient bien dorés en arrosant les pilons une à 2 fois de marinade pendant la cuisson.