

# Poulet mariné dans une sauce au whisky fumé

durée totale **180 min.** 15 min. temps de préparation 45 min. temps de cuisson 120 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):  
**2692 kJ / 644 kcal**

Matières grasses: **41 g** Protéines: **42 g**  
Glucides: **28 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**3** gousses d'ail  
**3 càs** de moutarde de table  
**4 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman  
**0,5 càs** de miel (ou de sucre brun)  
**4 càs** de whisky  
**1 pincée** de poivre  
**400 g** de pilons de poulet  
**Pour décorer (optionnel) :**  
**1** brin de romarin frais  
**1** citron  
**1** tête d'ail

## PRÉPARATION

### Étape 1

**3** gousses d'ail - **3 càs** de moutarde de table - **4 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman - **0,5 càs** miel (ou de sucre brun) - **4 càs** de whisky - **1 pincée** de poivre

Presser l'ail dans un bol et ajouter la moutarde, la sauce barbecue Teriyaki au miel de Kikkoman, le miel (ou le sucre brun), le whisky et le poivre. Bien mélanger.

### Étape 2

**400 g** de pilons de poulet  
Enrober soigneusement les pilons de poulet avec la marinade préparée et placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

### Étape 3

**1** brin de romarin frais - **1** citron - **1** tête d'ail  
Cuire le poulet au four (35 à 45 minutes à 180 °C) ou le faire griller (environ 30 minutes sur une grille préchauffée).

Décorer le plat avec un brin de romarin, des quartiers de citron grillés et l'ail rôti.