



Pilons de poulet marocains à la sauce de Bubbie Ita



Portions
6-8



Temps de préparation
75 Minutes



Temps de cuisson
50-60 Minutes



Contributrice
Heidi Wilk, RD

Sauce

½ tasse	Beurre d'arachide
1 ½ tasse	Jus de tomate
½ tasse	Cassonade tassée
1 petite boîte de conserve	Pâte de tomate
2 c. à s.	Jus de lime
2 c. à s.	Gingembre haché
1 ou 2 c. à thé	Gousses d'ail
12	Olives farcies Manzanilla

Chicken

12	Pilons ou cuisses de poulet
1 ½ c. à s.	Cannelle
1 c. à thé	Origan
1 c. à thé	Huile d'olive
4	Oignons verts, haché pour décorer
2 c. à s.	Graines de sésame pour décorer
2 c. à s.	Arachides hachées non salées (optionnel)

1. Bien sécher les pilons de poulet. Enrober le poulet avec la cannelle et l'origan. Déposer sur une plaque de cuisson.
2. Frir le poulet pour le caraméliser légèrement (optionnel).
3. Mélanger les ingrédients de la sauce. Bien remuer pour mélanger. Verser sur le poulet et laisser mariner pendant ½ heure. Ajouter les olives.
4. Couvrir la plaque avec du papier d'aluminium et cuire au four à 350-375 °F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Décorer, au choix, avec des oignons verts et des graines de sésame.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Il s'agit d'une recette délicieuse à partager avec un grand groupe. Servir avec du couscous et des légumes pour compléter ce plat marocain. Bon appétit!



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement