

# Pilons à sauce teriyaki



*Temps de préparation : 5 MIN*

*Temps de cuisson : 30 MIN*

*Portions : 6*

## *Ingrédients :*

- *8 pilons de poulet (environ 2 lb / 1 kg)*
- *1 tasse (250 ml) de sauce pour sauté teriyaki VH<sup>®</sup>, divisée*
- *1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre*
- *1 oignon vert, tranché*
- *1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame grillées*

## *Étapes :*

- 1. Mélanger les pilons avec 2/3 tasse (150 ml) de sauce pour sauté teriyaki VH<sup>®</sup>. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.*
- 2. Préchauffer le four à 425F (220 ° C). Disposer les pilons en une seule couche sur une plaque à pâtisserie graissée et recouverte de papier d'aluminium. Saupoudrez de sel et de poivre.*
- 3. Cuire au four 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Badigeonner les pilons avec le reste de la sauce. Changer le réglage du four à griller. Remettre les pilons au four. Griller environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la peau des pilons soit dorée.*
- 4. Saupoudrer avec l'oignon vert et les graines de sésame.*

## *Astuces :*

*Utiliser des ailes de poulet ou des cuisses de poulet au lieu de pilons, si désiré.*