



*Temps de préparation : 20 MIN*

*Temps de cuisson : 15 MIN*

*Portions : 4*

## *Ingrédients :*

- *1 lb (500 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau*
- *1/2 bocal (170 ml) de marinade au miel et ail VH<sup>®</sup>*
- *2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale*
- *1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame grillées*
- *2 c. à soupe (30 ml) d'oignon vert tranché*
- *2 tasses (500 ml) de riz blanc cuit à la vapeur*

## *Étapes :*

- 1. Mélanger les cuisses de poulet avec la marinade miel et ail VH<sup>®</sup>. Réfrigérer pendant 15 minutes. Retirer de la marinade et verser un filet d'huile sur le poulet.*
- 2. Préchauffer la grille à feu moyen.*
- 3. Disposer le poulet sur la grille. Faire cuire, en retournant une fois, 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit. Servir sur le riz blanc cuit à la vapeur, parsemé de graines de sésame et d'oignon vert.*

## *Astuces :*

*Cuire le poulet au four, si désiré.  
Faire le double de la recette pour avoir des restes.*

## *Plus d'utilisations :*



# Poulet au miel et à l'ail

*Servir avec du poulet frit.*

*Ajouter à de soupe poulet et nouilles.*

*Badigeonner sur des côtes levées de porc durant la cuisson.*