

Sucettes de poulet

durée totale **190 min.** 20 min. temps de préparation 120 min. temps de marinade 50 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1904 kJ / 455 kcal

Matières grasses: **17 g** Protéines: **3 g**
Glucides: **2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

12 pilons de poulet
3 càs de moutarde de Dijon
1 càc d'huile de colza
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
sel et poivre du moulin
1 bouquet d'oignons nouveaux
3 càs de graines de sésame

PRÉPARATION

Étape 1

Retirez la peau des pilons de poulet et coupez les tendons le long des os. En pressant entre le pouce et l'index, poussez délicatement la viande vers le bas pour pouvoir tenir les pilons par l'os, comme une sucette.

Étape 2

Mélangez la moutarde, l'huile et la sauce soja Kikkoman dans un bol. Badigeonnez les sucettes de poulet de ce mélange. Laissez mariner une nuit. Assaisonnez les sucettes de poulet avec du sel et du poivre environ 30 minutes avant de les griller.

Étape 3

Préchauffez le barbecue à 180-200 °C. Placez les sucettes sur la zone de cuisson indirecte et laissez-les environ 50 minutes.

Étape 4

Pendant ce temps, lavez les oignons nouveaux et mettez-les à revenir entiers sur le gril.

Étape 5

Avant la fin de la cuisson, badigeonnez les sucettes de la marinade et saupoudrez-les de graines de sésame. Laissez dorer quelques minutes et servez-les avec les oignons nouveaux grillés.

Étape 6

Viande : Chaleur indirecte : 50 minutes à 180-200 °C

Oignons nouveaux : Chaleur directe : 2-3 minutes à 180 °C

Étape 7