

Pilons de poulet mangue laqués à la sauce Haban's

Pilons de poulet mangue prêts en moins d'une heure : la mangue apporte une chair sucrée et fondante, le piment Habanero une chaleur franche qui se révèle progressivement. La sauce, onctueuse et brillante, nappe les pilons pour former une belle laque caramélisée qui croque légèrement à la première bouchée. Servez ces pilons en famille ou lors d'un dîner entre amis avec de généreuses frites de patate douce rôties et une salade fraîche. La texture laquée, l'équilibre sucre-piquant et la pointe d'acidité citronnée transforment un plat simple en moment convivial et gourmand dès la première fourchette.

P

PERSONNES

4

T

PRÉPARATION

20 min

C

CUISSON

35 min

D

DIFFICULTÉ

facile

Ingrédients

- 12 pilons de poulet (environ 1 kg)
- Haban's - Sauce saveur mangue - Pot de 200G
- 800 g de patates douces (en cubes ou bâtonnets)
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 cuillère à café de sel
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 branche de thym ou 1 cuillère à café d'herbes sèches
- Quelques brins de coriandre fraîche pour servir (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Haban's - Sauce saveur
mangue - Pot de 200G



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Sortez les pilons 10 minutes avant pour qu'ils arrivent à température ambiante.

Dans un grand bol, mélangez 60 g (environ 4 cuillères à soupe) de Haban's - Sauce saveur mangue avec l'ail écrasé, le zeste et 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le paprika, le poivre et le sel.

Enrobez les pilons avec la moitié de ce mélange (réservez le reste pour la cuisson), placez-les sur une grille posée sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez mariner 15 à 20 minutes si le temps le permet.

Coupez les patates douces, mélangez-les avec 2 cuillères à soupe d'huile végétale, une pincée de sel et le thym. Étalez-les sur une plaque séparée en une seule couche.

Enfournez les patates douces et les pilons en même temps: les patates douces 25-30 minutes, les pilons 35-40 minutes. Retournez et remuez les patates à mi-cuisson.

Après 20 minutes de cuisson des pilons, badigeonnez-les généreusement avec la sauce réservée (environ 30-40 g). Répétez une seconde fois 5-8 minutes avant la fin pour obtenir une belle laque brillante.

Vérifiez la cuisson: le jus du pilon doit être clair et la peau bien dorée. Laissez reposer 5 minutes hors du four avant de servir pour fixer les jus.

Dressez les pilons avec les patates douces rôties, arrosez d'un filet de jus de citron vert et parsemez de coriandre fraîche. Servez le reste de sauce à table pour ceux qui aiment plus de piquant.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une laque plus brillante, mélangez la sauce avec 1 cuillère à café de miel avant le badigeon final. Si vous cherchez moins de piquant, diluez la sauce avec un peu de yaourt nature ou de crème fraîche avant de servir.

