

## Pilons de poulet au miel et aux graines de sésame



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Repos** : 1 h

**Cuisson** : 30 mn

*Ces pilons de poulet se marient avec tout type d'accompagnement.*

Recette proposée par : Blog [Le fruit de ma passion](#)

### Ingrédients

- 4 pilons de poulet
- 1 poignée de graines de sésame
- 5 cs de miel
- 3 cs de soja
- 2 gousses d'ail

### Préparation

- 1 Réalisez une marinade avec le miel, le soja et la gousse d'ail émincée. Enrobez-y la viande et laissez au frais pendant 1 heure.
- 2 Le délai écoulé, préchauffez le four à 150°C.
- 3 Dans une poêle, grillez rapidement les graines de sésame.
- 4 Déposez les pilons de poulet dans un plat beurré, arrosez de la marinade et enfournez pendant 30 minutes en surveillant et en mouillant de marinade.
- 5 À la sortie du four, saupoudrez de graines de sésames grillées.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

