



# Pilons de poulet marinés à la Licorne Primeur et au citron vert, frites de légumes

## Informations

Personnes : **4 personnes**

Préparation : **15 min**

Cuisson : **40 min**

## Ingrédients

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Pour la marinade :

- 12 pilons poulet avec la peau
- 33 cl bière Licorne Primeur
- 2 citrons verts
- 2 c. à soupe sauce soja
- 2 gousses ail
- 1 c. à soupe sauce piquante

#### Pour les frites de légumes :

- 2 panais
- 3 carottes
- 2 patates douce
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à café paprika fumé
- 1 c. à café piment d'Espelette

# Préparation

## Etapes de préparation

### La marinade, à réaliser la veille :

1. Mettez les pilons de poulet dans un récipient à couvercle ou dans un grand sac de conservation à zip. Ajoutez la bière, le jus des citrons verts, la sauce soja, la sauce piquante et les gousses d'ail pressées.
2. Mélangez bien puis placez au frais pendant 1 nuit.

### Les frites de légumes :

1. Préchauffez votre four à 220°C. Pelez tous les légumes puis taillez-les en bâtonnets d'environ 10 x 1 cm. Mettez les dans un récipient ou un sac de conservation à zip puis ajoutez l'huile et les épices. Mélangez bien pour recouvrir la totalité des légumes.
2. Répartissez les frites de légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfournez pour 30 minutes en mélangeant de temps en temps.
3. Pendant ce temps, égouttez les pilons de poulet et faites les griller au barbecue 10 minutes ou au four à 220°C pendant 15 minutes en les retournant régulièrement.

[Recette de Cuisine Addict](#)