

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 h 10

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 6 mois

Cuisses de poulet BBQ avec patates rôties



125 ml (½ tasse)
de **ketchup**



90 ml (6 c. à soupe)
de **vinaigre blanc**



60 ml (¼ tasse)
de **cassonade**



45 ml (3 c. à soupe)
de **moutarde en poudre**



45 ml (3 c. à soupe)
de **paprika**



Sel, poivre et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût



4 **cuisses de poulet**
[environ 1 kg / 2 lb]



4 **potmes de terre**,
pelées et coupées en
gros quartiers



60 ml (4 c. à soupe)
d'**huile de canola**



30 ml (2 c. à soupe)
de **farine tout usage**



375 ml (1 ½ tasse)
de **bouillon de poulet**

Vous pouvez le remplacer par de l'eau.

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex.: tranche de pain, couscous, riz)
- + de légumes (ex.: salade ou crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, mélanger à la cuillère le **ketchup**, le **vinaigre**, la **cassonade**, la **moutarde en poudre**, le **paprika**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Prendre 125 ml (½ tasse) de cette sauce barbecue et la mettre de côté dans un petit bol.
- 3 Enrober une **cuisse de poulet** à la fois avec la sauce dans le grand bol et les déposer sur la plaque.
- 4 Dans le même bol, ajouter les **pommes de terre**, **30 ml (2 c. à soupe) d'huile**, du **sel** et du **poivre**. Mélanger. Répartir les pommes de terre, en une seule couche, autour des cuisses sur la plaque.
- 5 Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement de l'os.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 6 Dans une petite casserole à feu moyen-vif, chauffer **30 ml (2 c. à soupe) d'huile**. Ajouter la **farine** et cuire 2 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois ou jusqu'à ce que le mélange devienne beige.
- 7 Ajouter le **bouillon de poulet**, faire bouillir en mélangeant constamment, puis baisser à feu moyen-doux.
- 8 Ajouter la sauce mise de côté et cuire tout en mélangeant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce ait épaissi à votre goût, environ 10 minutes.
- 9 Servir la sauce avec le poulet et les pommes de terre.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients de la sauce

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les pommes de terre
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer