



Pilons de poulet en sauce épicée au chocolat

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 1H 30

INGRÉDIENTS

- 8 pilons de poulet (retirer la peau)
- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
- 5 ml (1 c. thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 1 oignon jaune, haché finement
- 2 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 360 g (2 1/2 tasses) de courge musquée, pelée et coupée en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 500 ml (2 tasses) de bouillon (poulet ou légumes)
- 100 g (2/3 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 60 ml (4 c. à soupe) de fécule de maïs bio, diluée dans la même quantité d'eau
- 40 g (1/2 tasse) d'oignons verts, hachés
- 10 g (1/3 tasse) de coriandre fraîche, ciselée



Mettez du piquant dans votre assiette avec ce plat qui sort vraiment de l'ordinaire !

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger ensemble le cacao, les épices, le sel et le poivre. Réserver.
2. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
3. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Faire revenir à feu moyen-doux l'oignon et l'ail pendant 1 minute. Ajouter la courge et faire revenir pendant 4 à 5 minutes.
4. Ajouter le mélange d'épices ainsi que le gingembre et faire revenir 2 minutes supplémentaires en brassant continuellement, afin de rehausser la saveur des épices.
5. Ajouter le bouillon et les pépites de chocolat.

6. Mélanger ensemble à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Retirer du feu.
7. Dans un plat allant au four, déposer les pilons. Verser le mélange de sauce au chocolat afin de recouvrir complètement le poulet.
8. Couvrir et cuire au four sur la grille centrale pendant environ 1 h 30 ou jusqu'à ce que les pilons aient atteint une température interne de 74 °C (165 °F).
9. À la sortie du four, retirer délicatement les pilons de poulet et réserver au chaud.
10. Déposer le bouillon de cuisson dans le récipient du mélangeur et battre à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et homogène.
11. Transférer la sauce dans une moyenne casserole et porter à ébullition à feu moyen en remuant délicatement. Ajouter le mélange de fécule de maïs et d'eau et poursuivre la cuisson en remuant constamment à l'aide d'un fouet, jusqu'à épaississement.
12. Ajouter la coriandre et les oignons verts et bien mélanger le tout. Déposer les pilons de poulet dans la sauce afin de bien les enrober puis servir.