

# Poulet Agrumes-Gingembre à l'étouffée

## Ingrédients (pour 4 personnes):

- ✓ 4 cuisses de poulet
- ✓ 2 oranges
- ✓ ½ citron
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre râpé
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel
- ✓ Sel, poivre



## Préparation :

Presser les oranges et le citron. Râper le gingembre et émincer l'oignon.

Mélanger les jus d'orange et de citron avec le gingembre, le miel et l'huile. Y ajouter sel et poivre.

Mettre les morceaux de poulets, l'oignon et le jus d'assaisonnement dans un plat adapté à la cuisson au four, couvrez et laissez cuire 1h à 180°.

## Remarques :

- Si vous ne possédez pas de plat avec couvercle adapté à la cuisson au four, vous pouvez utiliser du papier cuisson et faire une cuisson en papillote. Il faudra alors diminuer le temps de cuisson.

- Pour une cuisson plus rapide, n'hésitez pas à découper les cuisses de poulet (en séparant le haut de cuisse du pilon).