

Le poulet caramélisé à la mélasse de grenade, pruneaux et pommes de terre

8 pilons de poulet
8 hauts de cuisses
17 pommes de terre de taille moyenne (charlotte)
4 gros oignons pelés et coupés en quatre
140g de pruneaux dénoyautés
35g de gingembre frais râpé
100g de sauce soja (salée)
100g de mélasse de grenade
1 c.a.s. de mélasse ou sirop de grenade, d'érable ou autre
120g de chutney ou oxymelon ou sauce aigre-douce
1/2 c.a.s. poivre noir du moulin
20g de feuilles d'origan

Préchauffez le four à 200° chaleur tournante.

Dans un récipient, mélangez la sauce soja, la mélasse de grenade, le chutney, le poivre, le gingembre, l'origan et le sirop.

Trempez bien les morceaux de poulet dedans et déposez-les dans un plat à four.

Ajoutez les pruneaux, les oignons, les pommes de terre et versez le restant de la sauce par-dessus.

Couvrez de papier alu et enfournez pour 10mn.

Retirez le papier alu, baissez le thermostat à 180°, et laissez cuire pendant environ deux heures, en retournant les morceaux régulièrement.

Quand le poulet est bien cuit, retirez le plat du four, couvrez avec du papier alu et laissez reposer ainsi pendant 15mn. Vous allez vous retrouver avec beaucoup de sauce !

Décorez de quelques feuilles d'origan frais.

Καλή όρεξη. !!!