



THOMY

UN POULET EN OR!

INGRÉDIENTS

pièces cuisses de poulet

pièces Avocado

cuillères à soupe de miel

branches de romarin

cuillère à café de paprika fumé

pincée Sel

bouteille Olivenöl

bouteille cuillère à soupe de jus de citron

g Sauce THOMY Sweet & Sour au paprika

INSTRUCTIONS

Étape 1 Hacher finement le romarin, le mélanger avec le miel et le paprika en poudre. En badigeonner les cuisses et assaisonner de sel et de poivre. Cuire ensuite pendant 50 minutes dans un four préchauffé (à 180 degrés) jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Étape 2 Couper l'avocat en deux et retirer soigneusement la chair à l'aide d'une cuillère. Faire frire légèrement les moitiés d'avocat, face coupée, dans une poêle avec de l'huile d'olive ou sur le grill. Assaisonner ensuite de sel et de poivre. Ajouter un peu de jus de citron.

Étape 3 Servir les cuisses et les avocats avec de la sauce THOMY Sweet & Sour au paprika.