

Tournedos au poulet

Préparation: 15 min
Cuisson: 30 min
Macération: 2 heures
Portions: 2

INGRÉDIENTS

4 tournedos de poulet
90ml (1/3 tasse + 1 c. à soupe) de sirop d'érable
90ml (1/3 tasse + 1 c. à soupe) de ketchup
2 gousses d'ail hachées
30ml (2 c. à soupe) de miel
30ml (2 c. à soupe) de sauce barbecue Kraft
10ml (2 c. à thé) de sauce soya
Sel et poivre
Assaisonnement pour bifteck au goût

LES ÉTAPES

1. Dans un bol mélanger tous les ingrédients sauf les tournedos.
2. Verser le mélange sur les tournedos et laisser mariner environ 2 heures au réfrigérateur.
3. Cuire à 425 degrés pendant 30 minutes (15 minutes d'un côté et 15 minutes de l'autre).

Servir avec un riz.