

# Pilons de dinde au miel

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Cuisson : 50 min

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pilons de dinde

2 cuil à soupe de miel de fleurs

1 oignon

1 verre d'eau

2 cuil à soupe d'huile d'olive

Sel & poivre

Préparation :

Epluchez et émincez très finement l'oignon.

Versez 1 cuil à soupe d'huile dans une cocotte,  
faites colorer les pilons de dinde sur toutes leurs faces.  
Réservez.

Mettez la seconde cuil à soupe d'huile d'olive dans la cocotte  
et faites colorer l'oignon.

Remettez les pilons de dinde, mélangez 2 min de chaque  
côté puis ajoutez les 2 cuillères à soupe de miel.

Laissez colorer 5 min de chaque côté pour que les pilons  
puissent bien s'imprégner du miel.

Ajoutez le verre d'eau.

Laissez mijoter à couvert pendant 35 à 45 min.

A mi cuisson, ajoutez sur chaque pilon une pincée de sel.

Accompagnez d'une bonne purée maison

Vous reste plus qu'à passer à table.

Bon appétit à toutes & tous !!