

Ailes de poulet au four



- Durée totale: 1 h 15 min
- Temps actif: 20 min
- Marinage: 12 h
- Facile



Ingédients

Pour 4 personnes

- | | |
|------|------------------------|
| 8 | ailes de poulet suisse |
| 4 cs | huile d'olive |
| 2 cs | eau |
| 2 cc | paprika doux en poudre |
| 2 cs | moutarde |
| 2 cs | miel |
| 1 cs | romarin, haché |
| 1 cs | feuilles de thym |
| 2 | gousses d'ail, hachées |
| | poivre du moulin |
| | sel |

Valeurs nutritives

1 portion (sans pain et salade) contient env.:

- | | |
|------|--------------|
| 372 | kcal |
| 22 g | de protéines |
| 6 g | de glucides |
| 29 g | de lipides |

- Sans gluten
- sans lactose

Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

Préparation

- 1 Avant de badigeonner les ailes de poulet de marinade, rince-les bien sous l'eau froide et sèche-les avec du papier ménage.
- 2 Dans un plat, mélange tous les ingrédients, sauf le sel, et badigeonne les ailes avec ta mixture. Attention: n'ajoute jamais de sel ou d'assaisonnements à base de sel dans une marinade car ça dessèche la viande.
- 3 Couvre les ailes de poulet marinées et laisse-les reposer au frigo pendant env. 12 heures. Mets aussi le reste de la marinade au frigo.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 4 Fais préchauffer le four, à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure. Sale les ailes de poulet, mets-les dans un plat à four et place-le au milieu du four. Badigeonne régulièrement les ailes avec un peu de marinade. Attention: laisse toujours cuire une marinade pendant un bon moment.
- 5 Après 50 à 55 minutes, sors les ailes du four et sers-les directement.
Accompagner d'une salade et du pain.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.