




Ailes de poulet au four



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 15 min

 Temps actif: 20 min

 Marinage: 12 h

 Facile



Ingrédients

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.