Sticks d'ailes de poulet et sauce aux haricots au miel

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Marinage: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

12 sticks (partie centrale de l'aile) de poulet suisse
sel
poivre noir du moulin

paprika en poudre
1 gousse d'ail
1 cs vinaigre de pomme
1 boîte haricots noirs de 210 g
1 oignon finement haché
1 cs huile
2 dl bouillon de légumes
2 cc miel liquide
1 p. de c. poudre de clou de girofle
2 cs crème fraîche
2 brins thym citronné

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

248 kcal
20 g de protéines
9 g de glucides
15 g de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Les ailes du spécialiste

Faire préparer les ailes de poulet par le boucher de manière à ce que la viande de la partie centrale de l'aile soit désossée (sticks).

Préparation

1 Frotter les sticks, avec du sel, du poivre, du paprika en poudre, l'ail et le vinaigre de pomme. Mariner 30 min. Chauffer le four à 200° C (four à chaleur tournante 180° C), faire cuire les sticks env. 20 min. Les retourner une fois.

2 Rincer les haricots et bien les égoutter. Faire revenir l'oignon dans du beurre. Ajouter les haricots et le bouillon. Laisser mijoter pendant 5 min. à feu doux. Ajouter le miel et la poudre de clou de girofle et réduire en purée. Ajouter la crème fraîche, saler et poivrer.

3 Quand les sticks sont croustillants, les sortir du four et servir avec la sauce aux haricots refroidie. Saupoudrer de thym citron.