



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



La différence est là.

 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.



La différence est là.

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

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.