




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