



Ailes de poulet jerk

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 677; protéines 54 g; M.G. 49 g; glucides 2 g; fibres 0 g; fer 3 mg; calcium 41 mg; sodium 216 mg

Ingrédients

- 24 ailes de poulet

Pour la marinade

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre de la Jamaïque (quatre-épices)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade
- 1,25 (1/4 de c. à thé) de cannelle
- 3 gousses d'ail
- 2 piments jalapeño
- 2 tiges de thym
- 1 oignon coupé en morceaux

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

1 Faire mariner

Dans le contenant du robot culinaire, déposer les ingrédients de la marinade. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée légèrement liquide. Transvider cette préparation dans un sac ou dans un contenant hermétique. Ajouter les ailes de poulet dans le sac. Remuer afin de bien enrober le poulet de marinade.

2 Congeler

Sceller et congeler

3 Décongeler

Laisser décongeler les ailes de poulet dans la glacière ou dans le réfrigérateur du motorisé.

4 Griller

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée ou préparer un feu de bois. Sur la grille chaude, cuire les ailes de poulet de 25 à 30 minutes.