

**5** **15**

Ailes de poulet marinées à la bière et à la sauce barbecue

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

24 ailes

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

MARINAGE

8 heures

TEMPS DE CUISSON

42 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (3 ailes): calories 427; protéines 27 g; matières grasses 24 g; glucides 21 g; fibres 0 g; fer 2 mg; calcium 18 mg; sodium 448 mg

Réussir des ailes de poulet goûteuses avec trois fois rien, c'est facile avec de la bière et une sauce barbecue du commerce!

Ingrédients

**Ailes de poulet 24****bouteille de bière noire à l'avoine St-Ambroise de 341 ml 1****Sauce barbecue 180 ml (3/4 de tasse)**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et laisser mariner 8 heures ou toute une nuit.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 3 Égoutter les ailes de poulet au-dessus d'une casserole afin de récupérer la marinade. Déposer les ailes de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 4 Porter la marinade à ébullition à feu moyen, puis cuire de 10 à 15 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à l'obtention d'une préparation sirupeuse.
- 5 Cuire les ailes de poulet au four de 30 à 35 minutes en les badigeonnant de marinade quelques fois et en les retournant à mi-cuisson.

- 6 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.