



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Ailes de poulet au cinq-épices

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 3 lb d' ailes de poulet
- 2 cuillères à table de sauce soja
- 2 cuillères à table de sauce hoisin
- 2 cuillères à table de vinaigre de riz
- 1 cuillère à table de cinq-épices
- 1 cuillère à table d' huile végétale
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 3 cuillères à table de miel liquide

Préparation	15 minutes
Cuisson	28 minutes
Marinade	2 heures
Portion(s)	35 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par morceau

Sodium	119 mg
Protéines	4 g
Calories	56
Total gras	3 g
Cholestérol	13 mg
Gras saturés	1 g
Total glucides	2 g

PRÉPARATION

1. Couper le bout des ailes de poulet (le jeter). Couper les ailes de poulet en deux à l'articulation. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients, sauf le miel. Ajouter les ailes de poulet et les retourner pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner pendant 2 heures au réfrigérateur. (Vous pouvez préparer les ailes de poulet jusqu'à cette étape et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les ailes de poulet sur la grille huilée du barbecue ou dans un panier à griller. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les ailes de poulet soient croustillantes et que le jus qui s'en écoule lorsqu'on les pique à l'aide d'une fourchette soit clair (les retourner de temps à autre). (Vous pouvez préparer les ailes de poulet jusqu'à cette étape, les laisser refroidir

et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.
Réchauffer sur le barbecue à puissance moyenne.)

3. Badigeonner les ailes de poulet du miel, fermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes (les retourner une fois).

On peut aussi préparer ces savoureuses ailes de poulet en toute saison en les faisant cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 35 minutes (les retourner une fois). On les badigeonne ensuite de miel et on poursuit la cuisson pendant 3 minutes.

Le cinq-épices

Les Chinois utilisent beaucoup ce mélange d'épices vendu déjà préparé dans les épiceries asiatiques. On peut faire le nôtre en mélangeant une pincée de chacune des épices moulues suivantes: clou de girofle, graines de fenouil, cannelle, anis étoilé et poivre noir (ou poivre du Sichuan).