



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Ailes de poulet croustillantes au sésame

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de chapelure
- 1/3 tasse de parmesan râpé
- 1/3 tasse de graine de sésame
- 1/2 cuillère à thé de paprika
- 3 lb d' ailes de poulet
- 1/2 tasse de beurre fondu
- sel et poivre du moulin

Préparation	15 minutes
Cuisson	40 minutes
Portion(s)	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	3 g
Sodium	650 mg
Protéines	74 g
Calories	960
Total gras	62 g
Cholestérol	410 mg
Gras saturés	20 g
Total glucides	23 g

### PRÉPARATION

- Dans un plat peu profond, mélanger la chapelure, le parmesan, les graines de sésame et le paprika. Saler et poivrer. Réserver. Mettre le beurre fondu dans un plat peu profond. Réserver.
- Couper le bout des ailes de poulet (le jeter). Couper les ailes de poulet en deux à l'articulation. Tremper les ailes de poulet dans le beurre réservé, puis les enrober du mélange de chapelure réservé. Déposer les ailes de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin.
- Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 40 minutes (les retourner à la mi-cuisson) ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule des ailes lorsqu'on les pique avec une fourchette soit clair. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.