



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Ailes de poulet piquantes, sauce à l'ail **COUP POUCE**

Par Coup de Pouce

Pour une version plus douce, omettre le piment de Cayenne dans la recette des ailes de poulet et les flocons de piment fort dans la sauce à l'ail qui les accompagne.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de sauce soja
- 1 cuillère à table de graine de sésame
- 1 cuillère à table de gingembre frais, pelé et râpé
- 1 cuillère à table d'huile de sésame
- 1 1/2 cuillère à thé de sucre
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 lb d'ailes de poulet, les bouts coupés
- sauce à l'ail (voir la recette)

Préparation	10 minutes
Cuisson	38 minutes
Marinage	2 heures
Portion(s)	25 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par aile de poulet (avec 1 c. à thé/5 ml de sauce)

Protéines	3 g
Calories	48
Total gras	3 g
Total glucides	2 g

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la sauce soja, les graines de sésame, le gingembre, l'huile, le sucre, le poivre, le piment de Cayenne et l'ail. Ajouter les ailes de poulet et mélanger pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez préparer les ailes de poulet jusqu'à cette étape et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur).

2. Étaler les ailes de poulet sur une plaque de cuisson munie de rebords tapissée de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 20 minutes. Retourner les ailes de poulet et poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes 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. Servir les ailes de poulet accompagnées de la sauce à l'ail.

Donne 25 ailes de poulet.