Ailes de poulet à l'érable, grelot sauté au citron et fines herbes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

728
calories

ACCOMPAGNEMENT

de terre grelot au citron et fines

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 600 g d'ailes de poulet
- 125 ml de sirop d'érable
- 125 ml de vinaifre balsamique
- 125 ml de cassonade
- 2 citrons, jus et zeste
- 1 Assaisonnement poulet
- 1 gousse d'ail haché
- 900 g de grelots
- 60 ml de beurre
- 1 épice fines herbes

au jour le jour

INSTRUCTIONS

Laisser mariner les ailes au frais pendant 15 minutes dans un mélange de sirop d'érable, vinaigre balsamique, cassonade, jus et zeste de citron et ail haché.

Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 375 °F. Égoutter les ailes de poulet au-dessus d'une casserole afin de récupérer la marinade.

Porter la marinade à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux de 10 à 12 minutes, jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Pendant ce temps, déposer les ailes de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Cuire au four ou au bbq de 30 à 35 minutes en retournant les ailes de temps en temps et en les badigeonnant de marinade quelques fois pendant les 10 dernières minutes de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Réserver

En même temps, Dans une casserole d'eau froide salée, déposer les pommes de terre grelots et cuire à feu doux de 15 à 18 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter. Couper les pommes de terre en deux.

Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les pommes de terre de 5 à 6 minutes. Ajouter les zestes de citron et le mélange de fines herbes Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appetit