

Ailes de poulet à la sauce miel-citron vert

durée totale **655 min.** 20 min. temps de préparation 35 min. temps de cuisson 600 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2761 kJ / 660 kcal

Matières grasses: **36 g** Protéines: **53 g**
Glucides: **34 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Viande :

6 ailes de poulet
2 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc de poudre d'ail séchée
1 càc de poudre de garam masala
0,5 càc de poivre noir moulu

Sauce :

30 g de purée de prunes ou de confiture de prunes
60 ml de miel
3 càs Sauce soja sucrée Kikkoman
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs de jus de citron vert
2 càs de ketchup
1 càs de moutarde

Pour servir:

50 g de cacahuètes grillées
2 càs de ciboulette

PRÉPARATION

Étape 1

6 ailes de poulet - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de poudre d'ail séchée - **1 càc** de poudre de garam masala - **0,5 càc** de poivre noir moulu
Assaisonner les ailes avec les épices et la sauce soja Kikkoman, en vous assurant qu'elles soient bien enrobées. Les envelopper dans du film alimentaire. Les réfrigérer pendant 8 à 10 heures.

Étape 2

Faire griller les ailes à feu vif (220 - 230 °C) pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur grillée, puis réduire la chaleur à 160 - 170 °C. Déplacer les ailes sur le bord du grill pour éviter une chaleur excessive. Couvrir le grill et laisser cuire pendant encore 30 minutes.

Étape 3

30 g de purée de prunes ou de confiture de prunes - **60 ml** de miel - **3 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de jus de citron vert - **2 càs** de ketchup - **1 càs** de moutarde
Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une sauce onctueuse.

Étape 4

50 g de cacahuètes grillées - **2 càs** de ciboulette
Badigeonner les ailes de poulet avec la sauce préparée à l'étape 3.

Ecraser les cacahuètes au mortier et saupoudrer sur les ailes. Ciseler la ciboulette et couper les ailes

de poulet en portions faciles à déguster.