

# 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):  
**2.761 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  
**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.