

Ailes de poulet au caramel, piment et sauce soja

durée totale **50 min.** 10 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1217 kJ / 291 kcal

Matières grasses: **15,1 g** Protéines: **24,4 g**
Glucides: **14,2 g**

INGRÉDIENTS

6 portions

1 kg d'ailes de poulet
4 càs de sucre roux
2 càs de vinaigre de riz
6 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 piments rouges, hachés fin et un peu plus pour décorer
1 càs de graines de sésame
2 citrons, coupés en deux et confits pour servir

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 220°C/180°C chaleur tournante /four à gaz thermostat 7. Mettre les ailes de poulet sur une tôle à pâtisserie et faire cuire 20 minutes.

Étape 2

Confectionner une sauce en mélangeant le reste des ingrédients. Sortir les ailes de poulet du four, les arroser avec la sauce et bien mélanger jusqu'à ce que la viande soit nappée uniformément de sauce. Faire cuire encore 15-20 minutes jusqu'à ce que les ailes de poulet soient collantes et bien cuites en retournant toutes les 5 minutes pour que le sucre ne brûle pas et que les ailes de poulet soient recouvertes uniformément de sauce. Sortir du four et mettre sur un plat de service, récupérer le reste de la sauce dans la tôle à pâtisserie et en badigeonner le dessus des ailes de poulet. Laisser refroidir un peu avant de servir. Saupoudrer d'un peu de piment. Arroser les ailes de poulet avec le jus des citrons confits et servir.