

Ailes de poulet au miel et soja

durée totale **105 min.** 20 min. temps de préparation 60 min. temps de marinade 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
6.964 kJ / 1.741 kcal

Matières grasses: **84 g** Protéines: **131 g**
Glucides: **102 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

6	ailes de poulet
4 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
125 ml	de vin blanc sec
1 càs	de miel
3 càs	d'huile d'olive
1 càs	de jus de citron
1 càs	de zeste de citron
0,5 càc	de romarin séché
0,5 càc	de thym séché
2	gousses d'ail écrasées
	Sel et poivre
Légumes à griller :	
2	carottes
2	persils tubéreux ou panais
300 g	de pommes de terre grelot
2 càs	d'huile d'olive
1 càs	de miel
0,5 càc	de thym séché
3 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>

PRÉPARATION

Étape 1

Placer les ailes de poulet dans un bol

Étape 2

Dans un autre bol, préparer la marinade : mélanger le vin, la sauce soja Kikkoman, l'huile d'olive, le jus et le zeste, le miel, les herbes séchées, l'ail et l'assaisonnement.

Étape 3

Badigeonner soigneusement les ailes avec la marinade et placer au frais le temps qu'elles s'imprègnent de la sauce.

Étape 4

Éplucher les légumes et les couper en quatre.

Étape 5

Les placer dans un bol et les mélanger avec la sauce soja Kikkoman, le miel, l'huile d'olive et le thym. Saler et poivrer.

Étape 6

Faire griller les ailes de poulet avec les légumes sur une surface préchauffée à température moyenne. Compter 10 minutes de chaque côté pour les ailes de poulet et 25-30 minutes pour les légumes.

Étape 7

Tourner la viande et les légumes de temps à autre.