



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Ailes de poulet à l'orange et à la coriandre

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1/4 cuillère à thé de cannelle moulue
- 1 cuillère à thé de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre
- 3 lb (16 à 20) ailes de poulet coupées
- 2 cuillères à thé de beurre ou margarine
- 2 cuillères à thé d'huile
- 2 échalotes sèches, hachées
- 1 gousse d'ail dégermée, hachée
- 1/2 tasse de jus d'orange
- 2 cuillères à thé de zeste d'orange
- 1/2 tasse de bouillon de poulet

Préparation	15 minutes
Cuisson	35 minutes
Portion(s)	4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, incorporer ensemble la cannelle et la coriandre, le sel et le poivre. Enrober les ailes de poulet avec ce mélange.
3. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et l'huile. Donner une belle coloration aux ailes de poulet durant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur couleur rosée. Terminer la cuisson au four 10 à 15 minutes. Retirer et réserver au four.

4. Dans la même poêle, faire suer les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents, environ 4 à 5 minutes. Déglacer avec le jus et ajouter les zestes. Mouiller avec le bouillon et porter à ébullition. Réduire de moitié jusqu'à l'obtention d'un sirop. Remettre les ailes dans cette sauce et bien les enrober.
5. Servir avec une salade fraîche et des tranches d'orange pelées à vif.