



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Ailes de poulet au parmesan

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1/4 tasse de moutarde de Dijon
- 2 lb d' ailes de poulet coupées en deux
- 1 1/2 tasse de parmesan râpé
- 1/2 tasse de chapelure maison ou du commerce
- 1/2 cuillère à thé de romarin séché
- sel et poivre

Préparation	10 minutes
Cuisson	25 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	1270 mg
Protéines	64 g
Calories	775
Total gras	51 g
Cholestérol	325 mg
Gras saturés	20 g
Total glucides	15 g

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le beurre fondu et la moutarde. Ajouter les ailes de poulet, le parmesan, la chapelure et le romarin. Saler et poivrer. Mélanger pour bien enrober le poulet.
- Étendre les ailes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique à la fourchette soit clair (retourner les ailes à la mi-cuisson).