

Ailes de poulet facilissimes à l'autocuiseur électrique



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
35 min	45 min	8 portions de 1/8 de la recette (158 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 3 lb (1,4 kg) d' ailes de poulet
- 2 c. à soupe de paprika fumé
- 2 c. à soupe de poudre d'ail
- 2 c. à thé de poivre noir moulu
- 1/2 tasse d' eau
- 3/4 tasse de sauce barbecue *Heinz* style Memphis Douce et épicée, divisés
- 1/2 tasse d' aioli à l'ail *Heinz*

ce qu'il faut faire

Mettre les ailes de poulet dans un grand bol. Mélanger les épices sèches; frotter uniformément les ailes de ce mélange.

Mettre la grille dans l'autocuiseur. Ajouter l'eau. Mettre les ailes de poulet assaisonnées sur la grille. Régler la valve de libération de vapeur en position Étanchéité.

Régler l'autocuiseur pour la cuisson SOUS PRESSION ÉLEVÉE; cuire 7 min. Entre-temps, couvrir de papier d'aluminium une plaque à pâtisserie; vaporiser d'un enduit à cuisson.

Laisser l'autocuiseur refroidir naturellement 10 min, puis régler la valve de relâchement de la vapeur à la position de relâchement pour évacuer le reste de la pression. Éteindre l'autocuiseur. Ouvrir lentement l'autocuiseur.

Chauffer le gril du four. Mettre les ailes de poulet dans un grand bol. Ajouter la moitié de la sauce barbecue; remuer légèrement. Disposer les ailes de poulet en une seule couche sur la plaque.

Faire griller, à 6 po de la source de chaleur, de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les ailes soient bien cuites et croustillantes, en les retournant après 5 min. Mettre les ailes dans un grand bol propre. Ajouter le reste de la sauce barbecue; mélanger légèrement.

Accompagner de l'aïoli.

Trucs culinaires

Variante

Terminez la cuisson de ces délicieuses ailes de poulet sur le barbecue plutôt que sous le gril. Chauffez le barbecue huilé à feu mi-vif. Faites cuire les ailes dans l'autocuiseur, puis remuez-les avec la moitié de la sauce barbecue comme indiqué. Mettez-les sur la grille du barbecue. Grillez les ailes 10 min ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, en les retournant et en les badigeonnant souvent du reste de la sauce barbecue.

Une touche d'éclat

Garnissez ces ailes de poulet de persil frais avant de les servir.

Nutrition

Portions

8 portions de 1/8 de la recette (158 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion 8 portions de 1/8 de la recette (158 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	340
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	22g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	6g
---------------------------	----

Cholestérol	120mg
--------------------	--------------

Sodium	380mg
---------------	--------------

Glucides	14g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	10g
--------	-----

Protéines	21g
------------------	------------

Vitamine A	15 %DV
------------	--------

Vitamine C	4 %DV
------------	-------

Calcium	4 %DV
---------	-------

Fer	10 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

