

Ailes de poulet sucrées et collantes



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
35 min	35 min	6 portions de 1/6 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à thé de poivre noir, 1 c. à thé de thym séché, 1 c. à thé de poudre d'ail et 1 c. à thé de paprika
- 2 1/4 livres (1 kg) d'ailes de poulet, coupées aux articulations, sans les extrémités et de pilons d'ailes de poulet
- 1/2 tasse de sauce barbecue *Diana Miel* et Dijon
- 1/2 tasse de confiture d'abricots, chaude
- 2 c. à soupe de sauce au piment fort

Trucs culinaires

Utilisez votre four

Chauffez le four à 450°F. Enrobez le poulet du mélange d'huile; étalez-le sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier d'aluminium et vaporisée d'un enduit à cuisson. Faites cuire le poulet 10 min. Badigeonnez les deux côtés du

ce qu'il faut faire

Chauffer le barbecue huilé à feu mi-vif.

Battre au fouet l'huile et les assaisonnements secs jusqu'à homogénéité. Verser sur le poulet dans un grand bol; remuer pour bien enrober. Incorporer le reste des ingrédients jusqu'à homogénéité.

Griller de 15 à 20 min ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, en le retournant et en le badigeonnant de temps à autre du mélange de vinaigrette réservé.

Nutrition

Portions

6 portions de 1/6 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1/6 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

poulet du mélange de sauce barbecue et poursuivez la cuisson 20 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Remarque

Cette sauce barbecue est aussi délicieuse lorsqu'elle est préparée avec n'importe quelle variété de sauce au piment fort.

Présentation suggérée

Accompagnez ces ailes de poulet de bâtonnets de carotte et de céleri.

Calories	300
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	16g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	3.5g
---------------------------	------

Cholestérol	50mg
--------------------	-------------

Sodium	430mg
---------------	--------------

Glucides	21g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	0g
---------------------	----

Sucres	19g
--------	-----

Protéines	16g
------------------	------------

Vitamine A	4 %VQ
------------	-------

Vitamine C	4 %VQ
------------	-------

Calcium	2 %VQ
---------	-------

Fer	10 %VQ
-----	--------

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.