

AILERONS DE POULET CARAMELISES AUX AGRUMES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes -

Marinade : 2 heures

Temps de cuisson : 15 minutes



Ingredients :

- 16 ailerons de poulet
- 1 cuil à soupe de sauce soja
- 2 cuil à soupe de sirop d'érable
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 jus d'orange
- 1 jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 2 clous de girofle
- Poivre

Peler et émincer l'ail, le mélanger avec la sauce soja, le sirop d'érable, les jus d'agrumes, l'huile d'olive et les clous de girofle, poivrer

Couper les ailerons de poulet à la jointure, garder la partie la plus charnue, repousser la chair le long de l'os pour former des petits gigots, les déposer dans un plat creux, arroser de marinade, laisser reposer 2 h

Cuire à la poêle pendant 15 min en les tournant plusieurs fois pour bien les caraméliser, servir avec la marinade réduite.