



Ailerons de poulets glacés

Temps de préparation env. 30 min.

Ingrédients pour 4 portions :

600 g	Ailerons de poulet
1 Cs	Vinaigre de vin rouge
4 Cs	Huile
2 Cs	Miel liquide
2 Cc	Gingembre finement râpé
3 Cs	Eau
1 Cs	Sucre
½ Cc	Maïzena
½ Cc	Sel

Préparation :

1^{ère} étape

Mélanger l'huile, le miel liquide et le gingembre finement râpé en une marinade.

2^{ème} étape

En réserver env. la moitié à couvert.

3^{ème} étape

Badigeonner les ailerons de poulet avec l'autre moitié et les laisser mariner à couvert pendant env. une demi-heure au frigidaire.



Préparation :

4^{ème} étape

Ensuite, égoutter les ailerons et les faire revenir avec un peu d'huile env. 2 min. de chaque côté dans une poêle.

5^{ème} étape

Puis, bien mélanger la marinade mise de côté avec l'eau, le sucre et la maïzena, rajouter le tout dans la poêle et laisser mijoter à petit feu pendant env. 15 min. Important : retourner 2 à trois fois les ailerons pendant la cuisson.

6^{ème} étape

Rectifier la sauce avec une demi-cuillère à café et servir.

Conseil : à servir de préférence avec du riz.