Poulet

Ailerons de poulet à l'asiatique

TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES
20 min	10 min	10 min	0	271

Ingrédients
pour 2 personnes

Ingrédients pour les ailerons de poulet

- 5 **Aileron(s) de poulet**
- 6 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Huile d'olive**
- 3 c. à soupe **Thym**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

- 1 c. à soupe **Miel liquide**
- 2 c. à soupe **Sauce soja**

Étape 1

Préparation des ailerons de poulet à l'asiatique

1. Couper les ailerons en deux à l'aide d'un couteau d'office.
2. Émincer le thym.
3. Éplucher et hacher l'ail.
4. Dans une grande poêle, mettre l'huile d'olive et la faire chauffer sur feu vif.
5. Quand la poêle est chaude, faire dorer les ailerons de poulet sur toutes les faces.
6. L'huile est chaude quand elle fume.
7. Quand les ailes sont bien dorées, retirer la majeure partie du gras qui se trouve dans la poêle.
8. Faire chauffer à nouveau la poêle à feu doux puis ajouter l'ail et la moitié du thym. Mélanger et poursuivre la cuisson pendant cinq minutes, au début à découvert puis couvrir pour finir.
9. Ajouter ensuite le miel, bien mélanger, laisser cuire deux ou trois minutes à couvert.
10. Ajouter enfin la sauce soja et poursuivre encore la cuisson pendant cinq bonnes minutes le temps que la sauce prenne une couleur de caramel.

Étape 2

Dressage

1. Effeuiller le thym restant, mélanger rapidement, poivrer largement et servir.