

## Cycle 3

# Chicken Wings

Pour 4 personnes

1 plaque de four



### Conseil

Ajouter une gousse d'ail pressée à la marinade.

## Ingrédients

12 ailes de poulet



### Marinade:

2 cs de miel liquide

1 cs de ketchup

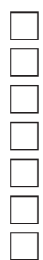
2 cs d'huile de colza

1 cs de jus de citron

1 cc de paprika (doux ou piquant)

1 cc de thym

sel, poivre



### Yogourt à la menthe:

180 g de yogourt à la crème  
(à la grecque)

½ bouquet d'herbes aromatiques  
de saison (menthe, p. ex.)  
finement hachées

un peu de sel, poivre



## Cycle 3

## Préparation



1 Marinade: mélanger tous les ingrédients dans un saladier.



2 Ajouter les ailes de poulet pour les enduire. Laisser mariner 30 min à couvert.



3 Préchauffer le four à 200 °C (air chaud/ chaleur tournante: 180 °C).  
Yogourt à la menthe: mélanger tous les ingrédients.



4 Déposer les ailes de poulet sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuire 25-30 min au milieu du four préchauffé. Servir avec le yogourt à la menthe.