

35 minutes – Facile

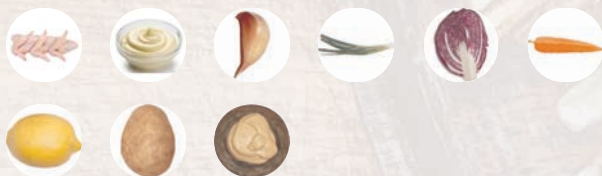
Ailes de poulet miel et moutarde

avec salade de chou et frites minces

2P 3P INGRÉDIENTS

500	750	g de ailes de poulet
60	90	ml de mayonnaise
1	2	gousses d'ail
1	2	oignons verts
0.25	0.5	chou rouge frais
1	2	carottes
1	1	citron
450	650	g de pommes de terre
60	90	ml de moutarde au miel
		huile d'olive*
		vinaigre de cidre*
		* non inclus

Dans votre kit



Ce dont vous avez besoin

Bol, plaque de cuisson, papier parchemin

Pour 4 personnes, multiplier les quantités du 2P par 2 (exemple: 1 tasse pour 2P devient 2 tasses pour 4P). Les quantités de légumes varient selon la taille disponible au marché. Laver et essuyer les produits frais avant de commencer la recette. Les valeurs nutritives sont indiquées pour une portion individuelle.



COOK IT



Mise en place

Préchauffer le four à 400°F. Couper les pommes de terre en petits bâtonnets. Éplucher et râper la carotte. Hacher l'ail et zester le citron. Émincer le chou et l'oignon vert.



Assaisonner le poulet

Dans un bol, mélanger les ailes de poulet avec l'ail, la moutarde et un filet d'huile. Saler et poivrer.



Cuire les pommes de terre

Mélanger les frites avec un filet d'huile. Déposer les frites et les ailes de poulet sur 2 plaques différentes recouverte de papier de cuisson. Cuire le poulet au four 20 minutes. Poursuivre la cuisson des frites jusqu'à cuisson désirée.



Faire la salade

Dans un bol, mélanger le chou avec les carottes et 1 c.à.s. de vinaigre de cidre ou de riz. Ajouter un filet d'huile, sel et poivre.



Mélanger la mayonnaise

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise avec le zeste et le jus d'un demi-citron. Poivrer.



Monter l'assiette

Servir les ailes de poulet avec la salade de chou, les frites et la mayonnaise. Garnir avec les oignons verts. Bon appétit!