



AILES DE POULET DE HAUT VOL

INGRÉDIENTS

400 g	D'ailes de poulet
1 pincée	sel et poivre
4 cuillères à soupe	THOMY moutarde aux herbes
2 cuillères à soupe	de miel
2 cuillères à soupe	de sauce soja
1 pièce	petit chou rouge
10 g	Sel, poivre, sucre
1 paquet	Poudre de piment
2 cuillères à soupe	de vinaigre balsamique blanc
2 cuillères à soupe	d'huile d'olive
4 cuillères à soupe	de noix de macadamia hachées

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Laver les ailes de poulet et les tamponner.
- Étape 2 Mélanger une marinade de moutarde mi-forte THOMY, de sauce au soja et au miel et faire mariner les ailes de poulet.
- Étape 3 Cuire à 175° C dans le four préchauffé pendant 25-30 minutes.
- Étape 4 Couper le chou en fines lanières et laisser mariner avec le reste des ingrédients. Assaisonner selon goût. Bon app' ! Tant de plaisir, ça mérite bien une photo. Publie celle de tes ailes (avant grignotage) et partage ta joie sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.