

Ailerons de poulet sauce caramel

Mise en place et préparation: env. 55 min

3 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe d'eau

1 ½ dl de bouillon de poule

2 c. à soupe de nuoc-mâm

1 oignon, finement haché

**1 cm de gingembre frais,
finement haché**

800 g d'ailerons de poulet

1 dl de bouillon de poule

un peu de poivre du moulin

1. Dans une casserole en inox, porter à ébullition le sucre et l'eau sans remuer. Baisser la chaleur, laisser bouillonner doucement en agitant de temps en temps la casserole jusqu'à formation d'un caramel blond.

2. Éloigner la casserole du feu, mélanger le bouillon et le nuoc-mâm, verser sur le caramel, ajouter l'oignon et le gingembre, continuer à cuire doucement à couvert, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser le tout dans une cocotte ou un wok.

3. Ajouter les ailerons de poulet et le bouillon, bien mélanger, porter à ébullition, baisser la chaleur. Laisser mijoter env. 25 min à couvert sur feu doux. Puis enlever le couvercle et faire réduire sur feu moyen, jusqu'à ce que la sauce soit veloutée.

Servir avec: riz basmati.

Peut se préparer à l'avance: ailerons de poulet env. ½ journée avant, réserver à couvert au réfrigérateur.

Par personne: lipides 10g, protéines 21g, glucides 12g, 920 kJ (220 kcal)

