

Ailerons de poulet marines a l'Actifry

Difficulte : Facile

Preparation : 10 min / Marinade : 1 h

Cuisson : 30 min

Ingredients pour 2 personnes :

1 dizaine d'ailes de poulet

Huile d'olive

Herbes de Provence

1 gousse d'ail

Sel

Preparation :

Separez l'aileron et le manchon, placez-les dans un plat et debarrassez-vous du petit bout pointu de l'aile.

Saupoudrez avec l'ail, salez, ajoutez l'herbes de Provence et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Melangez bien, filmez et reservez au frais 1h.

Mettez les ailerons de poulet dans l'Actifry et faites cuire pendant 25 a 30 min environ.

Accompagnez de pommes de terre sautees.

Vous reste plus qu'a passer a table

Bon appetit a toutes & tous !!