

## Manchons de poulet au miel et soja

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

8 ailes de poulet  
30 g de beurre + 20 g  
3 cuillères à soupe de miel  
1 cuillère à café d'herbe du maquis  
1/4 de cuillère à café d'ail séché  
8 g de sauce soja  
1/2 jus de citron

### **Préparation :**

Manchonner les ailes de poulet.  
Faire fondre le beurre dans une sauteuse.  
Allumer le four à 180°.  
Faire dorer les manchons de poulet sur toutes les faces, les mettre dans un plat allant au four, enfourner 25 minutes.  
Mettre le miel, les épices et l'ail dans une casserole faire chauffer. Lorsque la préparation est bien mélangée arrêter le feu et réserver.  
Sortir les manchons du four, ajouter la préparation au miel, faire chauffer 5 minutes. Oter les manchons, incorporer le beurre en le fouettant, puis le jus de citron.

Servir le poulet nappé de cette sauce.

<http://deliceyes.over-blog.org>