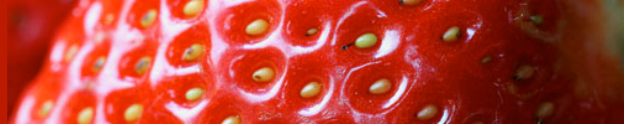


## Ailerons de poulet à l'aigre-doux



### Marinade

- 1 cs huile de colza
- 3 cs ketchup
- 1 cs jus de citron
- 1 cs vinaigre balsamique
- 1 cc miel
- 1 cc sucre brun
- ½ cc paprika
- 3 pc poivre de Cayenne
- 1 gousse d'ail pressée

- Mettre dans une terrine et mélanger.

12 ailerons de poulet ou 4-6 cuisses de poulet

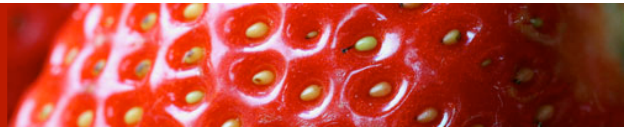
- Mélanger à la marinade et laisser mariner environ 30 minutes à couvert.
- Déposer la volaille sur une plaque à gâteau préparée.

### Cuisson

Four à 200°C 20-30 minutes pour les ailerons et 45 minutes pour les cuisses.

Source : *Recette adaptée du Croqu'menus, 12<sup>e</sup> éd. 2009.*

## Muffins aux légumes



Pour 12 pièces env.  
Four 200 °C

### **Pâte**

250g de farine  
2 cc poudre à lever  
1 cc sel  
Un peu de poivre  
50g de beurre froid en flocons  
2 œufs  
180g de yogourt nature  
150g de courgette et carottes râpées

- Tamiser la farine et la poudre à lever dans une terrine et mélanger avec le sel et le poivre.
- Incorporer le beurre et émietter pour obtenir une pâte grumeleuse.
- Mélanger les œufs avec le yogourt, incorporer au mélange de farine et travailler pour obtenir une pâte.
- Incorporer les légumes.
- Au moyen d'une cuillère, verser la pâte dans de petits moules à muffins (en papier par exemple) et cuire à mi-hauteur du four pendant environ 30 minutes.

*Source : Recette adaptée de La pâtisserie chez soi, Grignotages en fête, vol 21.*