

Chicken wings façon KFC (au four)

Ingrédients

- 18 ailes de poulet
- 5 oeufs battus en omelette avec un peu de sel
- 1 assiette creuse de farine mélangée à des épices au choix (ici piment de Cayenne et paprika fumé)
- 1 assiette creuse de flocons d'avoine bio additionnée d'une càc d'ail en poudre

Préparation

Commencez par découper les ailes en trois segments.

Trempez chaque morceau dans la farine épicée, puis dans l'oeuf et enfin dans les flocons d'avoine que vous pouvez remplacer par des corn flakes.

Déposez sur une plaque de cuisson allant au four. N'hésitez d'ailleurs pas à répartir les morceaux sur différentes plaques en fonction de leur taille pour pouvoir optimiser le temps de cuisson.

Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Régalez la température du four sur 180 degrés et enfournez les wings A FROID (toujours pour le poulet, ce n'est pas une viande qui doit être saisie). Faites cuire pendant 40 à 45 minutes, en surveillant régulièrement.