

Guide Ultime : Cuisson des Ailes de Poulet au Four

Températures et Temps de Cuisson

- Four à 200°C (Chaleur tournante) : 35 à 40 minutes pour une peau croustillante.
- Four à 220°C (Chaleur tournante) : 25 à 30 minutes pour une cuisson rapide.
- Température à cœur cible : 75°C pour une sécurité alimentaire optimale.
- Retourner les ailes à mi-cuisson pour une coloration uniforme.

Checklist de Préparation

- Sécher soigneusement les ailes avec du papier absorbant (étape cruciale pour le croustillant).
- Assaisonner dans un saladier avec un filet d'huile et vos épices favorites.
- Ajouter une cuillère à café de levure chimique (optionnel) pour une peau extra-croustillante.
- Disposer les ailes sur une grille posée sur une plaque de cuisson pour permettre à l'air de circuler.

Étapes Clés pour la Réussite

- Préchauffage : Toujours enfourner dans un four chaud.
- Espacement : Ne pas surcharger la plaque pour éviter que les ailes ne bouillent dans leur jus.
- Laquage : Appliquer la sauce barbecue ou miel uniquement lors des 5 dernières minutes de cuisson pour éviter de brûler le sucre.
- Repos : Laisser reposer 2 à 3 minutes hors du four avant de servir.

Astuces de Chef

- Utiliser du papier sulfurisé sur la plaque pour faciliter le nettoyage.
- Pour un résultat plus sain, ne pas ajouter de matière grasse si la peau est conservée.
- Vérifier la cuisson en incisant la partie la plus charnue : le jus doit être clair.