

Poulet croustillant

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Poulet, demi-poitriines désossées	2 moyennes (350 g)	2 moyennes (¾ livre)
• Œuf battu	1	1
Lait 1 % m.g.	75 ml	⅓ tasse
Moutarde de Dijon	5 ml	1 c. à thé
Farine tout usage	25 ml	2 c. à table
Poivre	0,5 ml	⅛ c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Flocons de maïs	250 ml	1 tasse
Flocons de son	175 ml	¾ tasse
Noix de Grenoble hachées finement	125 ml	½ tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Dans le sens de la longueur, couper chaque demi-poitrine de poulet en moitiés.
- Mélanger l'œuf, le lait et la moutarde. Ajouter la farine et les assaisonnements ; mélanger.
- Réduire en chapelure fine les flocons de maïs et de son. Ajouter les noix ; mélanger.

Tremper les morceaux de poulet dans la préparation d'œuf, les passer dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés de ce mélange, puis les déposer sur une tôle à cuisson.
Cuire au four à 180 °C (350 °F) 30 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes



Valeur nutritive par portion :

Glucides : 14,4 g

Fibres : 1,9 g

Protéines : 22,8 g

Lipides : 11,7 g