

# metro



## Doigts de poulet magiques

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 11 Votes

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:14 CUISSON | 0:34 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

1 Oeuf

190 ml Chapelure  
(3/4 tasse)

80 ml Parmesan, râpé  
(1/3 tasse)

30 ml Graines de sésame  
(2 c. à soupe)

125 ml Paprika  
(1/2 c. à thé)

Au goût sel et poivre

454 g Poitrines de poulet coupées en lanières  
(1 lb)

### Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un petit bol, battre l'oeuf. Réserver.

Dans une assiette, mélanger la chapelure, le parmesan, les graines de sésame, le paprika, le sel et le poivre. Tremper les lanières de poulet dans l'oeuf battu, puis les rouler dans la chapelure.

Sur une plaque revêtue d'une feuille de papier parcheminé, disposer les lanières et faire cuire au four environ 6 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles commencent à être dorées.

Laisser reposer 5 minutes et servir.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

## Accords bières et mets



### Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

---

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---