

zeste

Filets de poulet frit

par *STEFANO FAITA*

Quantité : **4 portions** (1) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **12 h 35 min**

Préparation **20 min**

Cuisson **15 min**

Marinade **12 h**



PUBLICITÉ

Ingrédients

12 filets de poulet

250 ml (1 tasse) de babeurre

5 ml (1 c. à thé) de sel casher

5 ml (1 c. à thé) d'ail en poudre

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre blanc

2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika

1,5 L d'huile végétale

MÉLANGE DE FARINE ASSAISONNÉE

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de sel casher

5 ml (1 c. à thé) d'ail en poudre

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre blanc

2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika fumé

Préparation

1. Mélanger le babeurre, le sel, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le poivre blanc et le paprika fumé dans un grand bol. Bien mélanger et ajouter les filets de poulet. S'assurer que tous les morceaux de poulet sont bien enrobés.
2. Couvrir le bol de pellicule en plastique et laisser mariner le poulet dans le mélange pendant une nuit au réfrigérateur.
3. Dans un grand poêle en fonte, faire chauffer l'huile. Laisser l'huile atteindre 350 ° F. S'il n'y a pas de thermomètre à friture à votre disposition, prendre bout d'une cuillère en bois et la plonger dans l'huile chaude. Si des bulles se forment autour de la cuillère, l'huile est chaude et prête. Si l'huile bouillonne fort, cela signifie que l'huile est trop chaude et qu'il faut la laisser refroidir.
4. **Farine assaisonnée** : Dans un bol moyen, mélanger la farine et les assaisonnements.
5. Prendre chaque morceau de poulet et secouer l'excédent de mélange de babeurre, puis le plonger dans la farine assaisonnée et s'assurer que tout est enrobé. Secouer l'excédent. Faire frire chaque morceau de poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant (environ 7 à 10 minutes) ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit. Faire attention de ne pas surcharger la poêle. Frire par si nécessaire.
6. Déposer le poulet cuit sur une plaque à pâtisserie à rebords munie d'une grille et laisser refroidir.
7. Garnir les gaufres de poulet et de miel.

PUBLICITÉ