



5 15

Poulet croustillant à l'orange

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 456; protéines 40 g; matières grasses 12 g; glucides 43 g; fibres 2 g; fer 6 mg; calcium 74 mg; sodium 529 mg

Cette recette simple et facile de poulet croustillant à l'orange aux doux parfums asiatiques est idéale pour un souper express.

Ingrédients



8 hauts de cuisses de poulet désossés



125 ml (1/2 tasse) de farine



2 oeufs



250 ml (1 tasse) de chapelure panko



160 ml (2/3 de tasse) de sauce orange et gingembre

Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame rôties

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Couper les hauts de cuisses en morceaux.
- 3 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs. Dans la troisième, verser la chapelure.
- 4 Fariner les morceaux de poulet et secouer pour retirer l'excédent. Tremper les morceaux de poulet dans les oeufs battus, puis les enrober de chapelure.
- 5 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les morceaux de poulet. Cuire au four de 20 à 25 minutes en retournant les morceaux à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 6 Dans une poêle, porter la sauce orange et gingembre à ébullition à feu doux-moyen. Ajouter les morceaux de poulet et remuer pour bien les enrober de sauce.



- 7 Répartir le poulet et la sauce dans les assiettes. Garnir chaque portion d'oignons verts et, si désiré, de graines de sésame.

Idée pour accompagner

Sauté de légumes asiatique

Émincer 500 ml (2 tasses) de chou chinois, 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout, 2 carottes, 1/2 poivron jaune, 1/2 poivron rouge et 1 petit oignon. Couper 1/2 brocoli en petits bouquets. Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Cuire les légumes de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à tendreté. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya, 15 ml (1 c. à soupe) de mirin et 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Remuer.

