

Cuisinez!

Poulet popcorn

Ingrédients

Ingrédients principaux

6 tranches de pain frais (de type Smart)

500 ml (2 tasses) de flocons de riz grillé (de type Spécial K)

60 ml (1/4 tasse) de parmesan fraîchement râpé

5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux

2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail

2 oeufs

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

150 ml (2/3 tasse) de farine de blé entier

Poivre et sel

4 poitrines de poulet désossées sans la peau

Préparation

Étapes principales

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.

Au robot culinaire, réduire le pain frais en chapelure.

Ajouter les céréales, le fromage et les épices et pulser une seule fois pour concasser les céréales sans les réduire en poudre.

Transvider le mélange de chapelure dans un grand bol.

Dans un autre bol, battre les oeufs à la fourchette avec la moutarde.

Dans un troisième bol, verser la farine, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel si désiré.

Couper le poulet en dés d'environ 1,25 cm (1/2 po).

Passer les dés de poulet, une dizaine à la fois, dans la farine en remuant pour bien les enrober.

Les tremper ensuite dans les oeufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure. Ne pas secouer l'excédent. Un surplus de panure sur chaque morceau est souhaitable pour créer l'effet croustillant.

Étendre le poulet sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Cuire au centre du four 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré. Surveiller en fin de cuisson.

Servir avec des crudités.



NOTE



Pour cette recette, c'est important de choisir du pain frais et non de la chapelure de pain sec. Avec du pain frais, la panure sera plus légère et volumineuse, pour ainsi créer l'effet croustillant sans utiliser de friteuse.

VARIANTE

Vous pouvez aussi faire des pilons avec la même recette. Prendre 8 pilons de poulet, retirer la peau et tremper en alternance dans la farine, les oeufs et les céréales. Déposer sur la plaque de cuisson et cuire 40 minutes, diminuer le four à 350 °F.

Pour un burger au poulet pané, prévoir 2 grosses poitrines, les couper en 2 sur le sens de la longueur et aplatir avec un rouleau à pâtisserie recouvert de pellicule de plastique pour former 4 pavés de poulet d'épaisseur uniforme. Tremper en alternance dans la farine, les oeufs et les céréales. Déposer sur la plaque de cuisson et cuire 25 à 30 minutes, diminuer le four à 350 °F.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

270

Protéines

35 g

Lipides

5 g

Glucides

22 g

Fibres

4 g

Sodium

355 mg