

# metro



## Poulet rôti aux Corn Flakes

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:09 CUISSON | 4:24 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**600 g** Poitrines de poulet désossées et sans la peau

**375 ml**  
**(1 1/2**  
**tasse)** Babeurre

**15 ml**  
**(1 c. à**  
**soupe)** Herbes de Provence

**375 ml**  
**(2 1/2**  
**tasses)** Céréales Corn Flakes

**2 1/2 ml**  
**(1/2 c. à**  
**thé)** Muscade

**1 ml**  
**(1/4 c. à**  
**thé)** Sel

Quantité suffisante, poivre du moulin

### Préparation

Couper chaque poitrine de poulet sur la longueur, en 4 lanières.

Combiner les lanières de poulet, le babeurre et les herbes de Provence dans un contenant et laisser mariner au réfrigérateur pendant un minimum de 4 heures ou toute une nuit.

Lorsque le temps de marinade est terminé, préchauffer le four à 230° (450° F).

Préparer une plaque à pâtisserie en la tapissant d'un papier parchemin.

Déposer les Corn Flakes dans un sac en plastique refermable et ajouter la muscade, le sel ainsi que le poivre du moulin.

Fermer le sac et écraser jusqu'à ce que les céréales ressemblent à de la chapelure.

Retirer les lanières de poulet de la marinade et les déposer sur une assiette.

Prendre 3 lanières à la fois et les déposer dans le sac refermable, le fermer et brasser vigoureusement pour bien enrober de chapelure.

Badigeonner le papier parchemin (sur la plaque) de 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et y déposer les lanières enrobées de chapelure.

---

**65 ml** Huile d'olive  
**(1/4 tasse)**

---

Répéter avec le restant des lanières et déposer au fur et à mesure sur la plaque.

Badigeonner le dessus des lanières enrobées du restant d'huile d'olive.

Enfourner pendant 5 minutes.

Retourner les lanières de côté et poursuivre la cuisson environ 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Retirer du four et servir avec un filet de miel ou une sauce aigre-douce maison.

Source : Chef Caroline McCann

---

### 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



#### **Aromatique et rond**

Ces vins secs se caractérisent par l'intensité de leurs arômes d'épices, de pain grillé ou de fruits exotiques. En bouche, ils ont une texture grasse et sont bien équilibrés.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux.

© 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

déoulant 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.

---