



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de

privilèges!

Je m'inscris! X



Croquettes de poulet aux noix de cajou **COUP POUCE**

Par Coup de Pouce

Ces croquettes sont bien croustillantes et rapides à préparer.

INGRÉDIENTS

- 2/3 tasses de noix de cajou
- 2/3 tasses de chapelure panko
- 1 cuillère à thé de paprika
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 1/4 cuillère à thé de piment de Cayenne
- 2 oeufs
- 1 1/4 lb de poitrines ou (hauts de cuisses de poulet) désossées et coupées en lanières
- sauce à l'abricot (voir la recette)

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fer	3,2 mg
Fibres	2 g
Sodium	700 mg
Sucres	11 g
Protéines	43 g
Calories	445
Total gras	17 g
Cholestérol	95 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	29 g

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, moude grossièrement les noix de cajou avec la chapelure, le paprika, les poudres d'ail et d'oignon, le sel, le poivre et le piment de Cayenne. Mettre le mélange dans un plat peu profond. Dans un autre plat, battre les œufs. Tremper les lanières de poulet dans les œufs battus, en laissant s'égoutter l'excédent, puis les passer dans le mélange de noix, en les retournant pour bien les enrober. Mettre les lanières de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Vaporiser légèrement d'huile.

2. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson). Servir les croquettes avec la sauce.