



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

privilèges!

Je m'inscris! X



Croquettes de poulet, sauce au miel et aux poivrons rouge

Par Coup de Pouce

Pour une version qui plaira aux petits comme aux grands, on omet le sambal oelek dans la sauce. Ainsi, elle sera moins relevée.

INGRÉDIENTS

Sauce au miel et aux poivrons:

- 3/4 tasses de poivrons rouges rôtis en pot, égouttés
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 cuillères à thé de zeste de lime
- 2 cuillères à table de jus de lime
- 2 cuillères à table de coriandre fraîche, hachée
- 1 cuillère à table de sambal oelek
- 1 tasse de miel doré liquide

Croquettes de poulet:

- 1/4 tasse de farine
- 1 cuillère à table de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 3 tasses de chapelure panko
- 3 oeufs
- 1 1/4 lb de poitrines de poulet désossées coupées en tranches
- 3 cuillères à table d'huile végétale
- salade de fenouil (voir la recette)
- sel et poivre

PRÉPARATION

Préparation de la sauce

Préparation	20 minutes
Cuisson	20 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion avec 2 c. à soupe (30 ml) de sauce

Fer	3,8 mg
Fibres	2 g
Sodium	600 mg
Sucres	36 g
Protéines	47 g
Calories	765
Total gras	28 g
Potassium	1050 mg
Cholestérol	235 mg
Gras saturés	5 g
Total glucides	79 g

1. Au pied-mélangeur, réduire en purée lisse les poivrons, l'ail, le zeste et le jus de lime, la coriandre et le sambal oelek. Ajouter le miel et mélanger. Saler et poivrer. Réserver. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Préparation du poulet

2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine et les poudres d'oignon et d'ail. Dans un autre plat, mettre la chapelure. Dans un bol, battre les œufs. Saler et poivrer le poulet. Passer les tranches de poulet, une à la fois, dans le mélange de farine, en secouant pour enlever l'excédent, puis les tremper dans les œufs et les passer dans la chapelure en les retournant pour bien les enrober.

3. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des tranches de poulet et cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Mettre le poulet sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Dans le poêlon, cuire le reste du poulet avec le reste de l'huile de la même manière, puis le mettre sur la plaque. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Servir le poulet avec la sauce au miel et au poivron et la salade de fenouil.