

privilèges!

**COUP
POUCE**



Doigts de poulet croustillant

Par Coup de Pouce

Le secret de ces croquettes à la fois tendres et croquantes: la panko, une chapelure japonaise qui leur donne plus de texture que la chapelure habituelle. On la trouve au rayon des produits asiatiques des supermarchés et dans les épiceries fines et asiatiques.

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 1 1/2 lb/750 g)
- 3 oeufs
- 1 1/2 tasse de parmesan râpé finement
- 2 tasses de chapelure japonaise (de type panko) ou chapelure ordinaire
- 4 cuillères à thé de fines herbes à l'italienne
- 1 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 2 cuillères à table de beurre
- sauce au choix

PRÉPARATION

1. Couper les poitrines de poulet en diagonale sur la longueur en lanières de 4 po x 3/4 po (10 cm x 2 cm).
2. Dans un bol, battre les oeufs. Dans un plat peu profond, mélanger la moitié du fromage, de la chapelure, des fines herbes et du poivre. Tremper les lanières de poulet dans les oeufs, une à la fois (laisser égoutter l'excédent dans le bol), puis les passer dans la préparation de chapelure, en les retournant pour bien les enrober et en les pressant pour la faire adhérer. Faire à nouveau la préparation de chapelure avec le reste des ingrédients, puis retremper les lanières de poulet et les repasser dans la chapelure de la même manière.
3. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile et du beurre à feu moyen-vif. Ajouter les lanières de poulet, quelques-unes à la fois, et les faire dorer pendant environ 1 minute de chaque côté (ajouter le reste de l'huile et du beurre au besoin). Étendre les lanières de poulet sur des plaques de

Préparation	20 minutes
Cuisson	19 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	547 mg
Protéines	47 g
Calories	440
Total gras	20 g
Cholestérol	223 mg
Gras saturés	9 g
Total glucides	15 g

cuisson tapissées de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Servir accompagnées de sauce.