

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h 15 min**

Préparation **15 min**

Réfrigération **30 min**

Cuisson **30 min**



PUBLICITÉ

### Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de paprika doux

15 ml (1 c. à soupe) de graines de fenouil  
écrasées

8 filets de poulet de 125g parés

500 ml (2 tasses) de babeurre

Huile végétale pour la friture

565 ml (2 1/4 tasses) de farine

15 ml (1 c. à soupe) de levure

10 ml (2 c. à thé) de fleur de sel, et un peu plus  
pour le service

2.5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir

### Bon à savoir !

Vous pouvez également faire le mélange à base de farine dans un sac congélation hermétique. Refermez-le et secouez-le pour enrober les filets de poulet.




Pour maintenir le poulet au chaud avant le service, déposez-le dans un plat dans le four préchauffé à 140°C.

### Préparation

1. Mélanger les graines de fenouil et le paprika dans un saladier. Enrober le poulet dans ce mélange, Ajouter le babeurre et remuer avant de réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Verser de l'huile dans une sauteuse jusqu'aux deux tiers et faire chauffer à moyen jusqu'à ce que la température atteigne 180°C.
3. Mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre dans un plat.
4. Sortir les filets de poulet de la marinade, les égoutter et les enrober du mélange à base de farine.
5. Faire frire les filets les uns après les autres, pendant 5 à 6 minutes, afin qu'ils deviennent croustillants, dorés et cuits à coeur. Égoutter sur du papier absorbant et réserver au chaud. Saupoudrer d'un peu de sel.

PUBLICITÉ

### Nutrition

 Sans sésame  Sans moutarde  Sans fruits de mer

 Sans oeufs  Sans poisson  Sans soya  Sans sucre ajouté