

Croquettes de poulet maison

- Les croquettes de poulet maison tellement meilleures que les surgelées!



PRÉPARATION
1H

CUISSON
8 MIN

TEMPS TOTAL
1H08

PORTIONS
6

Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- 1 cuillère à thé de sucre
- 2 cuillères à thé de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe de **sauce Red Hot**
- 1 cuillère à thé de poivre

Chapelure :

- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure Panko
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure régulière
- 1/2 tasse (125 ml) de farine
- 1 cuillère à soupe de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 2 tasses (500 ml) d'huile pour la friture (optionnel, si vous cuisez)

Préparation :

1. Couper les morceaux de poulet en petits morceaux en allant dans le sens opposé du grain, ça va être plus tendre! Mettre les morceaux de poulet dans un sac ziplock.
2. Dans un petit bol, mélanger le lait, le jus de citron et le sucre.
3. Ajouter la fécule de maïs.
4. Ajouter la sauce Red Hot et le poivre. Bien mélanger.
5. Verser la marinade dans le sac ziplock et bien brasser le sac afin que le poulet soit bien couvert. Laissez mariner pendant au moins 20 minutes, mais pas plus de 1 heure.

Dans l'huile :

1. Faites chauffer 2 tasses (500 ml) d'huile dans un chaudron ou une friteuse.
2. Pendant que l'huile chauffe, mélanger tous les ingrédients de la chapelure dans un bol assez grand.
3. Plongez vos morceaux de poulet (un par un) dans la chapelure. Presser. Recommencez jusqu'à ce que les croquettes soient bien couvertes.
4. Faites frire pendant 2 à 4 minutes de chaque côté dépendamment de la grosseur des morceaux.
5. Retirer de l'huile et mettre sur une assiette tapissée de papier essuie-tout.

Dans le four :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Mélanger tous les ingrédients de la chapelure dans un bol assez grand.
3. Plongez vos morceaux de poulet (un par un) dans la chapelure. Presser. Recommencez jusqu'à ce que les croquettes soient bien couvertes.
4. Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin et vaporiser légèrement d'huile.
5. Mettre les croquettes sur la plaque.
6. Faire cuire pendant 12 à 15 minutes.

“ Cette délicieuse recette de croquettes de poulet maison (dans la friteuse ou au four) vous enlèvera l'envie de sortir les croquettes surgelées! Tellement meilleur et facile à faire.

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)