CRISPY TENDERS DE POULET (NUGGET'S CROUSTILLANTS AUX CORN FLAKES)

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 2 à 3 personnes

Ingrédients :

- 2 filets de poulet 300g
- Corn flakes de maïs (10% de sucre) 100g
- 1 œuf
- Sel et poivre
- Paprika 1/2 càc
- Miel 1 càs = 15g
- Moutarde 1 càs = 10g
- Huile de tournesol pour la cuisson

Astuces :

- Les corn flakes de maïs sont sans gluten et peu sucrés (10% de sucres).
- Mixer épices : curry, cardamome, quatre épices…
- Remplacer les filets de poulet par de la dinde (filets, aiguillettes).

1. Découper les filets de poulet en morceaux.
2. Dans un **1er bol** : fouetter l'œuf avec le sel, le poivre, le paprika, le miel et la moutarde.
3. **Mixer grossièrement** les corn flakes et les verser dans un 2ème bol.
4. Tremper d'abord les morceaux de poulets dans le 1er bol et les rouler dans le 2ème bol pour les enrober de corn flakes. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des morceaux de poulet.
5. **Cuisson à l'huile :** dans une petite casserole, faire chauffer sur feu moyen/fort un petit fond d'huile. Saisir les crispy tenders et les retourner pour qu'ils soient bien dorés sur toutes les faces. **Cuisson friture :** dans une petite casserole, faire chauffer sur feu moyen/fort une bonne quantité d'huile (bain de friture). Plonger les crispy tenders dans le bain de friture et les retirer quand ils sont bien dorés. **Cuisson au four :** le préchauffer à 180°C et enfourner les crispy tenders pendant 20 minutes environ, les retirer quand ils sont bien dorés.
6. Les déposer sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile et servir directement.

@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr