



Filets de poulet panés, recette parfaite pour les lunches

[RECETTES](#) - [RENTRÉE SCOLAIRE](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 8-10 FILETS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5-7 MIN

TEMPS DE REPOS : 30 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet
- 1/2 tasse de crème 35%
- 1/2 c. thé de paprika
- 1/2 c. thé de poudre de chili
- 1 c. thé de poudre d'ail
- 1 c. thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. thé de sel
- Poivre au goût
- 3/4 tasse à 1 tasse de farine
- Huile végétale

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en lanières (4-6 morceaux par poitrine).
2. Déposer les morceaux de poulet dans la crème.
3. Réfrigérer pendant 30 minutes.
4. Dans un autre bol, mélanger les épices et la farine.
5. Sortir les morceaux de poulet.
6. Rouler les morceaux de poulet dans la farine. Vous pouvez tout mettre dans un sac de plastique de type Ziploc et bien "shaker" pour enrober les morceaux de poulet.

7. Faire cuire les morceaux de poulet dans la friteuse préchauffée à 375F pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et que l'intérieur soit bien cuit.
8. Vous pouvez aussi les faire revenir pendant 5 à 7 minutes dans 1 pouce d'huile bien chaude dans un poêlon. Soyez prudents si vous utilisez cette méthode.
9. Déguster immédiatement ou laisser refroidir et les manger en salade ou en faire des wraps pour les lunchs.
10. Si vous décidez de les congeler, laisser refroidir les filets et les faire congeler sur une plaque. Les ranger ensuite dans un sac hermétique.
11. Réchauffer au four à 400F sur une plaque de cuisson le temps venu.