Croquettes de poulet santé!

RECETTES – REPAS – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet coupées en bonnes lanières
- 1/2 tasse d’amandes effilées ou de noix de Pécan
- 1/4 tasse de farine de blé
- 1 1/2 c. à thé de paprika (j’ai pris le fumé Choix du Président)
- 1/2 c. à thé de poudre d’ail
- 1/2 c. à thé de moutarde en poudre
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/8 c. à thé de poivre
- 4 oeufs
- 1/2 tasse de chapelure panko

Préparation

1. Préchauffer le four à 475 F.
2. Dans un robot culinaire ou le mélanger, mettre les amandes, la farine, 1 1/2 c. à thé de paprika, l’ail, la moutarde en poudre, le sel et le poivre. Actionner et mélanger jusqu’à ce que ça fasse une fine poudre. Verser dans une assiette ou un grand bol.
3. Dans un autre bol, bien battre les oeufs ensemble. Plus ils sont mousseux, mieux c’est.
4. Tremper les lanières de poulet dans les oeufs puis dans le mélange au paprika. Bien enrober le poulet de poudre. Déposer sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin. Voilà pour les croquettes de grands.

5. Faites 2 poitrines de poulet de cette façon. Avec les deux autres, faites l’autre recette.
6. Prendre le restant du premier mélange de poudre et mélangez-là à la chapelure Panko.
7. Trempez dans les oeufs les deux dernières poitrines de poulet coupées en lanières et enrobez-les du nouveau mélange.
8. Déposer les lanières sur la plaque. Si vous voulez, vous pouvez aussi utiliser une grille comme sur la photo. Ça évite de devoir tourner les croquettes à la mi-cuisson. Pour des croquettes plus dorées, vous pouvez les vaporiser d’un peu d’huile d’olive ou de PAM.
9. Mettre au four pendant 25 minutes.