

Poulet croustillant épicé

Coup de coeur / Rapide et Miam / Original / plat

Par Qookster



Détail de la recette



Difficulté
Facile



Couverts
4



Prix
\$



Préparation
20min



Cuisson
25min

Adieu, On cuisine ici un plat réconfort avec ce poulet pané sans friture puisqu'on le cuit au four et servi couvert d'une délicieuse sauce au miel pimenté! Pour que le poulet soit bien croustillant avec cette méthode de cuisson, on le panne avec des pétales de maïs soufflés. Il est possible de réaliser la recette avec des blancs de poulet ou alors avec des cuisses désossées et sans la peau. La cuisse est plus tendre, mais demande plus de travail dans la mesure où on ne les trouve pas couramment déjà désossées dans le commerce, il est toutefois possible de demander à ton boucher de le faire.

Liste des ingrédients

Pour le poulet

800 g de poulet (blanc ou cuisse cf intro)

150g de pétales de maïs

20 g de parmesan

1 cc de piment en poudre

1/2 cc de cumin en poudre

1/2 cc d'ail en poudre

1/2 cc d'oignon en poudre

1/4 cc de sel

2 oeufs

2 cs de sauce pimentée (au choix)

Pour la sauce

150 g de miel

50 g de beurre (facultatif)

3 cs de sauce pimenté (au choix)

2 branche de thym

1 cc de piment en flocon

1/2 cc d'ail en poudre

1/2 cc d'oignon en poudre

1/4 cc de sel

Étapes de préparation

1

Pour réaliser la chapelure, écrase les pétales de maïs et mélange-les avec le parmesan, le piment, le cumin, l'ail, l'oignon et le sel. Dispose-la dans un assiette creuse.



2

Bats les oeufs avec la sauce pimentée dans une seconde assiette creuse puis passe les poulet dans les oeufs puis dans la chapelure pour bien l'enrober.



3

Place sur une plaque chemisée de papier cuisson, préchauffe ton four à 200°C, badigeonne le poulet d'un peu d'huile et enfourne pour 20-25 minutes de cuisson.



4

Pendant ce temps, combine tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole et fais chauffer à feu doux en mélangeant régulièrement.



5

Quand le poulet est cuit, place-le dans un plat de service et arrose généreusement de sauce au miel. Déguste dans attendre avec les accompagnements de ton choix.

