



Croquettes de poulet maison

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 404; protéines 36 g; M.G. 14 g; glucides 31 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 116 mg; sodium 252 mg

Gageons que ces croquettes de poulet maison sans friture sauront vous charmer, puisqu'en plus d'être meilleures que celles du commerce, elles sont tellement plus santé!

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet sans peau
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 2 oeufs
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignons
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure panko
- 80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, puis tailler chacun des morceaux en gros cubes.
- 3 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs avec la poudre d'ail, la poudre d'oignons, le sel et le poivre. Dans la troisième, mélanger la chapelure panko avec le parmesan et la ciboulette.
- 4 Fariner les cubes de poulet, les tremper dans les oeufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure.
- 5 Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin, puis badigeonner le papier d'un peu d'huile d'olive et y déposer les croquettes de poulet. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

