



5 15

## Cuisses de poulet croustillantes

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

40 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 551; protéines 34 g; matières grasses 40 g; glucides 11 g; fibres 1 g; fer 4 mg; calcium 52 mg; sodium 256 mg

## Ingrédients



Oeufs 2

Lait 60 ml  
(1/4 de tasse)céréales  
croustillantes  
au maïs (de  
type Corn  
Flakes) 375  
ml (1 1/2  
tasse),  
finement  
écraséesPaprika 15 ml  
(1 c. à soupe)Cuisses de  
poulet 4,  
sans peau

### Prévoir aussi:

- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail

### Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe), séché de persil plat

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Préparer deux assiettes creuses. Dans la première, fouetter les oeufs avec le lait. Dans la deuxième, mélanger les céréales avec le paprika, la poudre d'ail et, si désiré, le persil. Tremper les cuisses dans le mélange d'oeufs, égoutter l'excédent, puis les enrober de chapelure de céréales.
- 3 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les cuisses de poulet. Cuire au four de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

### Idée pour accompagner

- Sauce barbecue maison

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1/2 oignon haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 60 ml (1/4 de tasse) de sauce chili, 60 ml (1/4 de tasse) de sauce tomate, 45 ml (3 c. à soupe) de mélasse, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire et 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.

---

## Idée pour accompagner

### Sauce barbecue maison

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1/2 oignon haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 60 ml (1/4 de tasse) de sauce chili, 60 ml (1/4 de tasse) de sauce tomate, 45 ml (3 c. à soupe) de mélasse, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire et 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.