

metro



Doigts de poulet croustillants avec patates rôties, salade d'été et sauce miel-moutarde

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

2 PORTIONS | 0:45 PRÉPARATION | 0:35 CUISSON | 1:20 TEMPS TOTAL

Ingrédients

180 ml Chapelure
(3/4 tasse)

80 ml Farine non blanchie
(1/3 tasse)

6 Hauts de cuisse de poulet

45 ml Huile d'olive
(3 c. à soupe)

15 ml Miel
(1 c. à soupe)

15 ml Moutarde à l'ancienne
(1 c. à soupe)

1 1/2 Oeuf

Préparation

Préchauffer le four à 450°F.

Laver et couper les patates en petits dés.

Répartir les patates sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et mélanger avec le 1/4 de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Rôtir 20-25 minutes.

À l'aide d'un couteau, retirer les grains de l'épi de maïs.

Trancher finement l'oignon vert.

Couper les tomates en deux.

Hacher le poivron vert.

Cuire le maïs.

Dans une poêle à feu moyen-vif, chauffer le 1/4 de l'huile d'olive.

Ajouter le maïs et la partie blanche de l'oignon vert.

Assaisonner avec sel et poivre et cuire, en remuant, 3-5 minutes.

Retirer de la poêle et réserver.

Préparer le poulet.

1	Oignon vert	Mettre l'oeuf dans un bol et fouetter légèrement.
		Dans un deuxième bol, mélanger la farine et la chapelure.
1/2	Poivron vert	Trancher le poulet en lanières (en deux dans le sens de la longueur) et assaisonner avec sel et poivre.
1/2 lb	Pommes de terre Yukon Gold	Enrober les lanières de poulet dans l'œuf puis ensuite dans le mélange de chapelure. Secouer l'excès.
250 ml (1 tasse)	Tomates cerises multicolores	Dans la même poêle utilisée pour le maïs (peut aussi être fait sur le BBQ)
15 ml (1 c. à soupe)	Vinaigre de vin blanc	Chauffer le 1/3 de l'huile à feu moyen-vif.
		Ajouter le poulet pané et cuire 4-5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit.
1	Épi de maïs	Transférer à une assiette recouverte d'une serviette en papier
		Dans un bol, mélanger les tomates, le poivron vert, le maïs, le vinaigre, l'huile restante, du sel et du poivre.
		Dans un petit bol, mélanger le miel et la moutarde.
		Servir les patates dans des assiettes avec le poulet et la salade.
		Garnir avec la partie verte de l'oignon vert et servir avec sauce moutarde-miel.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.