

Filets de poulet croustillants

par ZESTE

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **40 min**

Préparation **15 min**

Cuisson **25 min**



Préparation

1. Préchauffer le four à 350° F. Sur une plaque, disposer les céréales et les écraser à l'aide d'un rouleau à pâte.
2. Dans un bol, incorporer l'oeuf, la sauce worcestershire, l'ail et le sel et le poivre. Passer les poitrines de poulet sous l'eau et les tremper dans le mélange d'œuf. Ensuite, les rouler dans les céréales afin qu'elles soient complètement enrobées.
3. Sur une plaque allant au four, verser l'huile uniformément. Déposer les poitrines sur la plaque et mettre au four pour 25 minutes. Tourner à mi-cuisson. Servir immédiatement.

PUBLICITÉ

Ingrédients

2 poitrines de poulet

1 oeuf battu

375 ml (1.5 tasses) de céréales de flocons de riz croustillants (style Special K)

95 ml (3/8 tasse) d'huile d'olive

Sel et poivre

2 gousses d'ail

10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire

PUBLICITÉ

Nutrition

- Sans sésame
- Sans moutarde
- Sans fruits de mer
- Sans lactose
- Sans arachides
- Sans noix
- Sans poisson
- Sans soya
- Sans sucre ajouté