

Les meilleures lanières de poulet

- La recette facile des meilleures lanières de poulet au monde!



PRÉPARATION
1H

CUISSON
8 MIN

TEMPS TOTAL
1H08

PORTIONS
6

Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet sans os ni peau
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- 1 cuillère à thé de sucre
- 2 cuillères à thé de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe de sauce Red Hot
- 1/4 de cuillère à thé de poivre

Panure :

- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure Panko
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure régulière
- 1/2 tasse (125 ml) de farine
- 1 cuillère à soupe de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 2 tasses (500 ml) d'huile pour la cuisson

Préparation :

1. Couper les lanières contre le grain du poulet. Mettre dans un sac ziplock.
2. Combinez le lait, le jus de citron et le sucre dans une petite tasse à mesurer.
3. Ajouter la fécule de maïs et mélanger.
4. Ajouter la sauce Red Hot et le poivre. Mélanger.

5. Ajouter dans le sac ziplock et bien secouer. Ça fait une super marinade.
6. Laissez au réfrigérateur pendant une bonne heure.
7. Faites chauffer l'huile à 375 °F (190 °C) dans une friteuse.
8. Combinez tous les ingrédients de la panure ensemble dans un bol.
9. Trempez chaque morceau de poulet deux fois dans la panure.
10. Faites frites environ 2 à 4 minutes de chaque côté.
11. Retirer de la friteuse et égouttez. Manger.
12. Pour les faire au four : préchauffer à 400 °F (200 °C).
13. Tapissez une plaque à cuisson d'un papier parchemin et vaporiser d'une huile.
14. Faites cuire pendant 12 à 15 minutes en retournant à la mi-cuisson.

“

Ce qui est le fun avec les lanières de poulet maison c'est qu'on est certain de la qualité du poulet qu'on met dedans... C'est très très bon :)

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

