

zeste

Pépites de poulet

par GENEVIÈVE O'GLEMAN

Quantité : **2.50 L (10 tasses)** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h**

Préparation **40 min**

Cuisson **20 min**



Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, déposer la farine. Dans un deuxième bol, fouetter les œufs, la poudre d'oignon et le sel. Dans un troisième bol, émietter les céréales avec les mains.
3. Couper le poulet en morceaux de la taille d'une croquette.
4. Déposer le beurre sur une plaque de cuisson et chauffer au four 1 minute pour le faire fondre. À l'aide d'un pinceau de cuisine, bien le répartir sur la plaque.
5. Dans l'ordre, enrober la moitié des morceaux de poulet de farine, d'œufs et de céréales. Déposer sur la plaque au fur et à mesure.
6. Retourner délicatement les pépites de poulet et les frotter contre la plaque pour bien les enrober de beurre.
7. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré.
8. Pendant ce temps, répéter l'étape 5 avec le reste du poulet, répartir sur une autre plaque de cuisson sans beurre et congeler pour un usage futur (voir Notes).
9. Servir les pépites de poulet cuites.

PUBLICITÉ

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) farine tout usage

4 œufs

15 ml (1 c. à soupe) poudre d'oignon

1 ml (1/4 c. à thé) sel

1,75 L (7 tasses) flocons de maïs (de type Corn Flakes)

4 ou environ 1 kg (2 lb) poitrines de poulet

30 ml (2 c. à soupe) beurre

Bon à savoir !

Les pépites cuites se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur. Les pépites crues se conservent 4 mois au congélateur.

Comme la recette donne 2,5 L (10 tasses) de pépites, vous pouvez congeler la moitié de la recette et la faire cuire plus tard. Lorsque les pépites sont congelées sur la plaque, transférez-les dans un contenant hermétique. Vous pourrez les faire passer directement du congélateur au four en suivant les étapes 4, 6 et 7 et en ajoutant 5 minutes au temps de cuisson total.

PUBLICITÉ

Valeur nutritive (pour 250 ml / 1 tasse)

Calories 273

Protéines 27 g

Lipides 6 g

Glucides 25 g

Fibres 1 g

Sodium 243 mg