

Poulet popcorn au miel et BBQ

- Les délicieuses bouchées de poulet popcorn au miel et à la sauce BBQ!



Ingrédients :

- 2 lb (0.9 kg) de poitrines de poulet coupées en bouchées
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 5 tasses (1250 ml) de Corn Flakes légèrement écrasés
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à thé de paprika
- 2 œufs
- 1/4 de tasse (60 ml) de lait

La sauce :

- 3/4 de tasse (190 ml) de **sauce BBQ** (ou style Kraft)
- 1/4 de tasse (60 ml) de miel
- 1/4 de tasse (60 ml) de **ketchup**

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C). Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
2. Placez les morceaux de poulet dans un grand bol. Ajouter la farine. Bien mélanger et mettre de côté

3. Dans un grand bol, mettre les Corn Flakes, le sel, le poivre, la poudre d'ail et le paprika.
4. Fouettez les œufs et le lait ensemble dans un petit bol.
5. Trempez chaque morceau de poulet dans le mélange d'œufs, puis dans le mélange de Corn Flakes. Mettre sur la plaque à cuisson. Répéter pour chaque morceau.
6. Faites cuire pour 18 minutes en retournant après 9 à 10 minutes.
7. Pendant ce temps, faites chauffer tous les ingrédients de la sauce à feu moyen pendant 6 à 7 minutes.
8. Remettre les morceaux de poulet dans le grand bol. Verser la sauce par dessus.
9. Servir chaud.

“

Ces délicieuses bouchées de poulet popcorn au miel et à la sauce BBQ sont un repas très facile à faire et la sauce est goûteuse à souhait :)

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

