



privilèges!

**COUP
POUCE**



Bâtonnets de poulet croustillant

Par Coup de Pouce

INGRÉDIENTS

- 5 hauts de cuisses de poulet désossés, la peau et le gras enlevé (1 lb/500 g en tout)
- 3/4 tasses de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 3 cuillères à table de moutarde de Dijon
- 3 cuillères à table de mayonnaise
- sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les hauts de cuisses en 3 ou 4 lanières. Mettre la chapelure dans un plat peu profond. Dans un bol, mélanger la moutarde et la mayonnaise. Saler et poivrer. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les lanières de poulet de la préparation à la moutarde, puis les passer dans la chapelure et les retourner pour bien les enrober.
2. Déposer les lanières sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin et cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 14 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et soit bien croustillant (retourner les lanières à la mi-cuisson).

Cuisson 14 minutes
Portion(s) 4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	675 mg
Protéines	36 g
Calories	330
Total gras	13 g
Cholestérol	85 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	16 g