

Poulet croustillant avec une sauce crémeuse au miel et moutarde

- Une recette de poulet très croustillant avec une sauce miel et moutarde!



PORTIONS
5

Ingrédients :

Poulet :

- 1 lb et demi (0.68 kg) de poitrines de poulet coupé en lanières
- 1/2 tasse (125 ml) de farine
- 1 cuillère à thé et demie de poudre d'ail
- 2 cuillères à thé de sel
- 1/2 cuillères à thé de poivre
- 2 gros œufs
- 5 tasses et demie de Corn flakes écrasés
- 1 cuillère à soupe de persil séché
- Huile d'olive

Sauce miel et moutarde :

- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt Grec
- 2 cuillères à soupe et demie de miel
- 2 cuillères à soupe de **mayonnaise**
- 1 cuillère à soupe et demie de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe et demie de moutarde jaune
- 1 cuillère à thé et demie de jus de citron
- Sel (au goût)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger, la farine, la poudre d'ail, le sel et le poivre.
3. Dans un autre bol, fouettez les œufs.
4. Dans un autre bol, ajouter les Corn Flakes écrasés avec le persil.
5. Trempez chaque morceau de poulet dans le mélange de farine, puis le mélange d'œufs puis le mélange de Corn Flakes. Transférer sur la plaque à cuisson.
6. Badigeonner d'un peu d'huile.
7. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes en retournant à la mi-cuisson.

Pour la sauce :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.



C'est une recette de poulet très croustillant avec une fabuleuse sauce crémeuse au miel et moutarde...

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