BÂTONNETS DE POULET AUX TROIS SAVEURS

Electrolux

BÂTONNETS DE POULET AUX TROIS SAVEURS

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 3 blancs de poulet, en lamelles
- 2 œufs battus
- 5 cuillères à soupe de farine de blé
- 3 cuillères à soupe de farine de polenta
- 5 cuillères à soupe d'Amarante
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin noir
- Sel et poivre
- Huile de tournesol, pour la cuisson

Préparation :

1. Saler et poivrer les lamelles de poulet.

2. Les répartir en trois groupes qui correspondent à des enrobages différents. Pour chaque enrobage, commencer par rouler le poulet dans la farine de blé, puis dans les œufs battus. Passer ensuite à l'enrobage.

3. Premier enrobage :
   Rouler les lamelles dans la farine de polenta.

   Deuxième enrobage :
   Rouler les lamelles dans l'Amarante.

   Troisième enrobage :
   Mélanger la chapelure et les graines de cumin noir et rouler les lamelles dans cette préparation.

4. Faire cuire les lamelles de chaque enrobage séparément dans une poêle préchauffée avec de l'huile de tournesol, pendant quelques minutes sur les deux côtés.

   > Cliquer sur les 3 petits traits qui ouvrent le MENU.

   > Sélectionner « Cuisson assistée ».

   > Sélectionner « Viande à Poulet », puis « Escalope », puis « Poêler », puis « chaleur poêle moyen 2 ».

   > Comme indiqué par la plaque induction, poser une poêle sur la zone concernée pour commencer à cuisiner.

ASTUCE ELECTROLUX :

Placer les lamelles sur de la salade ou les servir avec une salade de pommes de terre.

Les bâtonnets peuvent aussi être servis en tant qu'amuse-gueules à tremper dans des sauces.

Tous les papiers et cartons se recyclent, pensez au tri
PAPIERS
A RECYCLER