Poulet croustillant cheddar et Buffalo, à la friteuse à air chaud

Tout le monde aime les filets de poulet croustillants! Cette recette vous permettra de faire plaisir à tous, sans mettre de côté la qualité nutritionnelle du repas. Aucune friture, même bon goût et un petit côté fromagé pour les distinguer encore plus des croquettes surgelées du commerce.

Préparation 10 min
Cuisson 12 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 190
Lipides 5
Glucides 16
Fibres 1
Protéines 24

Ingrédients

- 80 mL (? tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide
- 15 mL (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 2,5 mL (½ c. à thé) de poudre d’ail
- 5 mL (1 c. à thé) de paprika
- 54 (90g - soit environ 2 tasses) craquelins au fromage (de type Bold N Baked Craquelins Extra Exquis Fromage nacho - Dare Foods)

n 2 blancs d’œuf)

- 1 œuf
- 60 mL (¼ tasse) de sauce piquante Buffalo
- 454 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en gros cubes ou en lanières

Préparation

1. Au mélangeur, moudre finement les flocons d'avoine avec la fécule de maïs, la poudre d'ail et le paprika. Réserver dans un bol peu profond.
2. Dans le même mélangeur, moudre finement les craquelins et réserver dans un second bol peu profond.
3. Dans un troisième bol, fouetter à la fourchette les blancs d'œuf, l'œuf et la sauce piquante.
4. Enrober le poulet, un morceau à la fois, dans le mélange de poudre d'avoine. Secouer pour retirer l'excédent. Tremper les morceaux dans le mélange d'œufs. Enrober les croquettes des craquelins réduits en poudre.
5. Préchauffer la friteuse à air chaud à 200 °C (400 °F).
6. Vaporiser la grille de la friteuse d'huile et déposer les morceaux de poulet, sans les superposer, dans le panier de la friteuse à air.*
7. Vaporiser le dessus du poulet avec un peu d'huile. Cuire 12 minutes en retournant les morceaux à mi-cuisson et en vaporisant d'huile à nouveau.

*Selon la grosseur du panier de votre friteuse à air, il se peut que vous deviez répéter les étapes 6 et 7 afin que tous les morceaux de poulet soient cuits.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur.

Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec