

Poulet pop corn

4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients

6 tranches de pain frais (type Smart)

500ml (2 tasses) de flocons de riz grillé (type Spécial K)

60ml (1/4 tasse) de parmesan fraîchement râpé

5ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux

2ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail

2 œufs

15ml (1c. à soupe) de moutarde de Dijon

150ml (2/3 tasse) de farine de blé entier

Poivre et sel

4 poitrines de poulet désossées sans la peau

Préparation

Préchauffer le four à 200C (400F). Placer la grille au centre du four. Au robot culinaire, réduire le pain rai en chapelure. Ajouter les céréales, le fromage et les épices et pulser une seule fois pour concasser les céréales sans les réduire en poudre. Transvider le mélange de chapelure dans un grand bol.

Dans un autre bol, battre les œufs à la fourchette avec la moutarde.

Dans un 3^e bol, verser la farine, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel si désiré. Couper le poulet en dés d'environ 1,25cm (1/2 po).

Passer les dés de poulet, une dizaine à la fois, dans la farine en remuant pour bien les enrober. Les tremper ensuite dans les œufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure. Ne pas secouer l'excédent. Un surplus de panure sur chaque morceau est souhaitable pour créer l'effet croustillant. Étendre le poulet sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Cuire au centre du four 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré. Surveiller en fin de cuisson.

Servir avec des crudités

Tiré de cuisine futée, Télé Québec (2013-12-04)