

Croquettes de poulet

Préparation **15 minutes**

Cuisson **30 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **2,20 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.**

Instruments **Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin, assiette creuse, grand bol, petit bol, petit couteau tranchant, cuillère, spatule, râpe fine.**



Ingrédients



125 ml (½ tasse) de **chapelure**



250 ml (1 tasse) de **flocons d'avoine** à cuisson rapide (grauu minute)



Sel et poivre au goût



125 ml (½ tasse) de **yogourt nature**



1 gousse d'**ail** hachée

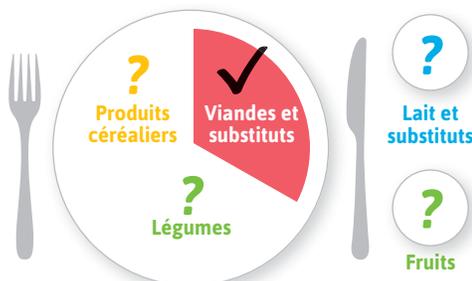


1 **citron** (zeste)



500g (1 lb) de hauts de **cuisse de poulet** désossés, en morceaux (± 3 morceaux par haut de cuisse)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'un produit céréalier au repas (ex. : pain) ou au dessert (ex. : biscuit)

? de légumes (salade, crudités, etc.) et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four, préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier parchemin.	
2	Dans une assiette creuse, mélanger la chapelure et les flocons d'avoine . Saler, poivrer et réserver.	
3	Dans un grand bol, mélanger le yogourt avec l' ail , le zeste de la moitié du citron , du sel et du poivre .	
4	Ajouter les morceaux de poulet et bien les enrober du mélange de yogurt.	
5	Placer quelques morceaux de poulet dans le mélange de chapelure et les tourner avec les doigts, en pressant, jusqu'à ce que chaque morceau soit complètement «pané». Déposer les croquettes de poulet sur la plaque. Procéder de la même façon avec les autres morceaux de poulet.	
6	Une fois toutes les croquettes panées, cuire au four 30 minutes, en tournant les croquettes à mi-cuisson).	
7	<p>Servir avec une sauce au choix.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous pouvez aussi préparer une sauce miel et citron en mélangeant dans un petit bol 45 ml de yogurt nature, 60 ml de mayonnaise, 25 ml de miel, 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron et le zeste d'un demi-citron. 	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso.