

Filets de poulet pané à la friteuse à air (Air Fryer)



Redécouvrez le goût réconfortant de votre enfance avec cette recette de poulet pané, encore plus savoureuse qu'à la rôtisserie et à une fraction du prix. Un repas qui allie santé, plaisir et simplicité !

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 175

Lipides 5

Glucides 13

Fibres 0.5

Protéines 20

Sodium 140

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet
- 250 ml (1 tasse) de céréales de son (ou flocons de maïs pour une option sans gluten)
- 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage (ou sans gluten)
- 2 oeufs
- 1 ml (¼ c. à thé) de paprika
- 1 ml (¼ c. à thé) d'épices BBQ

- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'oignon
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en filets (environ 6 par poitrine).
2. Dans une assiette creuse, battre légèrement les oeufs. Dans une autre assiette creuse, disposer la farine. Dans une troisième assiette, mélanger les céréales grossièrement écrasées avec les mains et les assaisonnements.
3. Enrober chaque filet de poulet, dans l'ordre, de farine, d'œuf battu, puis de chapelure de céréales. Déposer les filets panés dans le panier de la friteuse à air, en évitant de surcharger le panier.
4. Cuire à 200 °C (400 °F) de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en les retournant à mi-cuisson. Assurez-vous que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur et qu'il atteigne une température interne de 74°C (165 °F).
5. Servir avec une sauce au choix et vos légumes préférés.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

Si vous n'avez pas de friteuse à air, préparer cette recette au four. Suivre la même méthode et déposer les filets de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable). Cuire de 18 à 20 minutes à 220 °C (425 °F) ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en retournant les filets à mi-cuisson.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec