



## FILETS DE POULET PANÉ AU AIRFRYER OU FOUR

Ces filets de poulet sont frits au AirFryer ou au four, juteux, croustillants et délicieux. Une façon simple et facile de savourer ce plat de fast-food, les fameux "Chicken tenders", mais plus sain. Ils sont faibles en gras, sans peau, pleins de saveur et sont parfaitement cuits au four.

 5 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 tasse de lait écrémé, UHT (200 g)
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 tasse de chapelure (40 g) ou 1/2 tasse de chapelure Panko (20 g)
- 1 cuillère à café de sel marin gris

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, fouettez le lait, les épices, et salez au goût. Ajoutez les 750 g de lanières de poitrine de poulet désossées et laissez tremper au moins 1 heure, ou toute la nuit si le temps le permet.
- 2° Dans un saladier, fouettez le lait, les épices, et salez au goût. Ajoutez les 750 g de lanières de poitrine de poulet désossées et laissez tremper au moins 1 heure, ou toute la nuit si le temps le permet.
- 3° Si au four : Préchauffez votre four à 200°C. Tapissez la plaque du four ou la fond du Airfryer de papier sulfurisé. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou d'olive sur le papier sulfurisé et étalez-la bien partout.
- 4° Placez la chapelure Panko, le paprika fumé, un peu de sel et de poivre dans un grand sac congélation, ou dans un bol, au choix.
- 5° Égouttez le poulet et placez-le dans le sac plastique en le secouant bien pour bien l'enrober. Vous aussi pouvez tremper chaque lanière de poulet dans la chapelure, une à une, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
- 6° Déposez les lanières de poulet panées dans le AirFryer ou sur la plaque du four préalablement préparée, en laissant un peu d'espace entre elles, transférez au four.
- 7° Cuire pendant 15 à 18 minutes, position AirFry 190°C, en retournant à mi-cuisson. Servez immédiatement avec l'accompagnement sain et la sauce de votre choix. Bon appétit !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (109 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	135 kcal	7 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	60 mg	66 mg	22 %
SODIUM	702 mg	768 mg	32 %
GLUCIDES	4 g	4 g	1 %
SUCRES	0 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
PROTÉINES	22 g	24 g	—