

# Croquettes de poulet

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 4

## Ingrédients

- 2 poitrines de poulet
- Farine au choix (un petit bol)\*
- 3-4 oeufs battus à la fourchette\*
- Chapelure assaisonnée commerciale (un petit bol)\*
- Fines herbes italiennes (facultatif si votre chapelure n'est pas assaisonnée)
- Huile d'olive ou de canola

\*Ajouter de la farine, des oeufs et/ou de la chapelure au besoin selon la quantité de poulet.

## Préparation

1. Faire chauffer le four à 400°F.
2. Faire chauffer un peu d'huile (1-2 c. à soupe) dans une poêle anti-adhésive à feu moyen
3. Couper les poitrines de poulet en petites lanières (grosueur de croquettes de poulet commerciales)
4. Tremper une à une les lanières de poulet crues (bien les enrober à chaque étape dans:
  - a. Le bol de farine, ensuite
  - b. Le bol d'oeufs battus
  - c. Le bol de chapelure
5. Les déposer dans la poêle chaude, retourner quand elles sont dorées.
6. Terminer le cuisson au four (selon la grosueur des morceaux peut varier entre 5 et 15min environ).

## Bon à savoir :

- Les croquettes de poulet maison sont aussi savoureuses que les commerciales !
- Pour en faire un repas complet, accompagnez d'une salade ou de légumes et de patates rôties par exemple (ex. Frites maison au four, voir «Légumes rôtis»).
- Il est aussi possible de faire sa propre chapelure (moins salée que la version commerciale) avec des restants de pain sec passés au robot culinaire.