



Les plats principaux

Croustillant de poulet à la sauce

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes poulet (coupé en lamelles d'env. 2,5 cm)
250 grammes de pistaches (hachées)
125 grammes de chapelure
2 cuillères à soupe de persil
1 cuillère à café d'ail en poudre
2 pince de poivre de cayenne
1 œuf (battu)
3 cuillères à soupe confiture (de fruits rouges)
3 cuillères à soupe moutarde au grain
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 250 °C. Enduisez 2 plaques de cuisson avec de l'huile d'olive. Mélangez les pistaches avec la chapelure, le persil, le sel, l'ail en poudre et le poivre de Cayenne. Disposez le mélange sur une assiette plate. Trempez les lamelles de poulet dans l'œuf puis dans le mélange aux pistaches.

Disposez-les ensuite sur une plaque de cuisson. Réduisez la température du four à 190 °C et enfournez les lamelles de poulet pendant 15 à 20 minutes. Pendant ce temps, mélangez la confiture avec la moutarde et le miel. Servez la sauce en accompagnement des croustillants de poulet chauds.

Conseil:

Variez votre sauce d'accompagnement comme le ketchup, la mayonnaise, la sauce cocktail,

