



POULET POPCORN

4 À 6
PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 lb (454 g) de poitrines de poulet sans la peau
- ½ tasse (125 ml) de farine
- 2 c. à thé (10 ml) de paprika
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- ½ c. à thé (2 ml) de poudre d'oignon
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre
- ⅛ c. à thé (0,5 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de babeurre
- 1 tasse (250 ml) de chapelure
- ⅓ tasse (75 ml) de fromage Parmesan, râpé

NOTES

Préparez votre propre babeurre en ajoutant ½ c. à soupe (7 ml) de jus de citron ou de vinaigre à ½ tasse (125 ml) de lait canadien. Mélangez et laissez reposer 5 minutes avant d'utiliser.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (230 °C).
2. Appliquer une mince couche d'huile sur une plaque à biscuits ou la recouvrir de papier parchemin.
3. Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.
4. Préparer 3 bols contenant les ingrédients suivants :
 - Bol 1 : farine, paprika, poudre d'ail, poudre d'oignon, poivre et sel
 - Bol 2 : babeurre
 - Bol 3 : chapelure et fromage Parmesan
5. Passer les morceaux de poulet dans le mélange de farine afin de les enrober uniformément.
6. Les tremper ensuite dans le babeurre, puis dans la chapelure en retournant les morceaux afin de les enrober entièrement. Placer les morceaux sur la plaque à biscuits.
7. Répéter jusqu'à ce que tous les morceaux soient enrobés de chapelure.
8. Cuire au four à 400 °F (230 °C) pendant 10 minutes. Retourner les morceaux et cuire pendant 10 minutes de plus, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
9. Servir avec votre sauce ou trempette favorite.



**Education
Nutrition.ca**
Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada

Faciles à préparer, faciles à aimer. Recettes à partager.