



THE J.M. SMUCKER CO.

Côtelettes de poitrine de poulet frites au four

Quantité: 12 portions

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

N/A N/A N/A N/A

Ingredients

- 4 (1.8 kg) lb de poitrines de poulet désossées, sans peau, coupées en deux dans le sens de l'épaisseur
- 6 œufs, battus
- 1 1/2 (375 ml) tasse de farine tout usage Original Robin Hood®
- 2 (10 ml) c. à thé de sel, divisé
- 1 (5 ml) c. à thé de poivre, divisé
- 1 (5 ml) c. à thé de poudre d'ail
- 3 (750 ml) tasses de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 1/3 (75 ml) tasse d'huile végétale ou de canola , divisée

Directions

Mettre la grille du four à la position la plus basse. Préchauffer le four à 475°F (220°C). Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier d'aluminium. Arroser chaque plaque à pâtisserie de 2 c. à table (30 ml) d'huile.

Fouetter les œufs avec 1 c. à thé de sel et ½ c. à thé de poivre dans un bol peu profond. Mélanger la farine avec le reste de sel, de poivre et la poudre d'ail dans un autre bol peu profond. Mettre la chapelure dans un troisième bol peu profond.

Step 3:

Tremper les poitrines de poulet dans la farine puis dans le mélange d'œufs et enrober de chapelure. Déposer sur les plaques à pâtisserie et arroser du reste d'huile.

Faire cuire au four préchauffé pendant 15 minutes, tourner le poulet et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Images

