

Blanc de poulet en croûte d'amandes

Le blanc de poulet peut être remplacé à tout moment par des légumes comme le chou-fleur.

Ceux qui préfèrent le sans gluten peuvent mouliner une partie des amandes dans un mixeur avec les épices pour obtenir de la farine. En remplacement de la farine, la farine de pois chiches est parfaite pour la viande et les légumes.

Le mieux est de préparer directement deux sortes (poulet & légumes) et de les servir avec une délicieuse trempette.

Ainsi, on peut préparer de délicieux amuse-gueules que tout le monde aime croquer.

Temps de préparation: 15 min. · Niveau de difficulté: facile

Portions

Ingrédients pour 2 personnes.

Ingrédients

2 pièce Blanc de poulet ou morceaux de légumes
2 c.à.s. Chapelure ou farine de pois chiches
100 g Amandes grillées
2 pièce Œufs
1 pincée Fleur de sel
1 c.à.c Paprika doux en poudre
1 pincée Huile d'olive épicée FOC

Préparation

Préchauffer le four à 200 degrés (chaleur tournante 180 degrés).

Hacher grossièrement une partie des amandes ou utiliser des amandes effilées, la panure sera ainsi bien croustillante.

Broyer les amandes avec la chapelure et les épices dans un mixeur. Verser le mélange

d'amandes et de chapelure sur une assiette plate.

Déposer ensuite la farine de blé (ou, plus aromatique, la farine de pois chiches) et l'œuf sur une deuxième assiette.

Couper les filets de poulet en bandes d'environ 2 cm de large et les rouler d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le mélange de chapelure et d'amandes.

Placez-les sur une grille au-dessus d'une plaque de cuisson et faites-les cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retourner après 15 minutes.