

Croquettes de poulet

Préparation	15 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,09 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin, assiette creuse, grand bol, petit bol, petit couteau tranchant, cuillère, spatule, râpe fine.



Ingrédients



125 ml (½ tasse) de chapelure



250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (grau minute)



Sel et poivre au goût



125 ml (½ tasse) de yogourt nature



1 gousse d'ail hachée

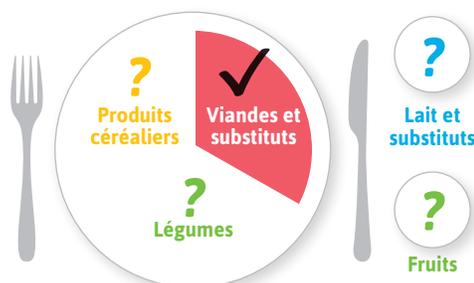


1 citron (zeste)



500g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés, sans peau, en morceaux (environ 3 morceaux par haut de cuisse)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier au repas (ex. pain) ou au dessert (ex. biscuit)
- ? de légumes (ex. salade ou crudités) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four, préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier parchemin.	
2	Dans une assiette creuse, mélanger la chapelure et les flocons d'avoine . Salier, poivrer et mettre de côté.	
3	Dans un grand bol, mélanger le yogourt avec l' ail , le zeste de la moitié du citron , du sel et du poivre .	
4	Ajouter les morceaux de poulet et bien les enrober du mélange de yogurt.	
5	Placer quelques morceaux de poulet dans le mélange de chapelure et les tourner avec les doigts, en pressant, jusqu'à ce que chaque morceau soit complètement « pané ». Déposer les morceaux de poulet panés sur la plaque. Procéder de la même façon avec les autres morceaux de poulet.	
6	Une fois toutes les croquettes panées, cuire au four 30 minutes, en tournant les croquettes à mi-cuisson. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.	
7	Servir avec une sauce au choix. Variante : Vous pouvez aussi préparer une sauce miel et citron en mélangeant dans un petit bol 45 ml (3 c. à soupe) de yogurt nature, 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise, 25 ml (5 c. à thé) de miel, 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron et le zeste d'un demi-citron.	

Ne pas servir cette sauce aux enfants de moins de 1 an, car elle contient du miel.

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

