

Croquette craquante de poulet



Ingrédients :

- 6 blancs de poulet
- 2 citrons
- 6 grandes cuillères de miel
- 3 oeufs
- 80 g de farine
- 120 g de chapelure
- 60 g de poudre d'amandes
- 4 grandes cuillères d'huile pour la poêle
- sel et poivre

Recette :

1. Couper les citrons en deux et les presser. Mélanger le jus de citron et le miel.
2. Couper les blancs de poulet en lanières.
3. Dans une assiette creuse, battre les œufs. Etaler la farine dans une autre assiette creuse. Mélanger la chapelure et la poudre d'amandes dans une troisième assiette creuse.
4. Saler et poivrer les morceaux de poulet. Les passer dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans le mélange de chapelure.
5. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Déposer les croquettes de poulet et faire dorer 4 minutes de chaque côté.