

Cuisses de poulet enrobées de pop-corn et chutney d'abricots et pommes



Mon choix.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Marinage: 2 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8** cuisses de poulet suisse
- 1 cs** paprika fumé
- 1 cs** oignon en poudre
- 1 cc** ail en poudre
- 1 pincée** sel
- 1 pincée** poivre noir du moulin
- 50 g** pop-corn soufflé
- 100 g** chapelure
- 100 g** farine
- 2** œufs
- 4 dl** huile d'arachide

Chutney à l'abricot et à la pomme

- 1** pomme (Granny Smith)
- 2** oignons
- 100 g** abricots secs
- 1.5 dl** vinaigre de pomme
- 2 dl** jus de pomme
- 3 dl** eau
- 1 pincée** sel
- 1 pincée** poivre noir du moulin
- 50 g** miel
- 1 cc** pâte de piment

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 1131** kcal
- 71 g** de protéines
- 80 g** de glucides
- 56 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

Préparation

- 1 Laisser mariner les cuisses de poulet avec le paprika, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le sel et le poivre pendant 2 heures.
- 2 Hacher le pop-corn et le mélanger à la chapelure.
- 3 Mettre la farine, les œufs battus et la chapelure au pop-corn dans trois assiettes distinctes.
- 4 Passer les cuisses dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure au pop-corn, en appuyant bien sur celle-ci.
- 5 Faire frire les cuisses panées à 180° C dans l'huile d'arachide.
- 6 Laver la pomme et peler l'oignon. Les couper en petits cubes avec les abricots.
- 7 Faire ensuite revenir le tout dans une poêle et déglacer avec le vinaigre de cidre et le jus de pomme.
- 8 Ajouter à nouveau de l'eau et laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
- 9 Assaisonner avec du sel, du poivre, le miel et la pâte de piment. Servir.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.