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

Viande Suisse
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.

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.