

Tenders de poulet façon kfc

Recette de tenders de poulet façon KFC. SI vous êtes fan de cette enseigne, cette recette est faites pour vous. Simple à faire, le plat parfait à partager entre amis.

Difficulté : Facile

Préparation : 00h30

Cuisson : 00h30

Temps total : 00h00

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 700 g. de blanc de poulet
- 400 g. de corn flakes nature non sucrés
- 4 œufs
- Farine
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 4 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Découpez les blancs de poulet en morceau de 5 x 2 cms. environ.
2. Dans une assiette creuse, battez les œufs avec le miel et la moutarde.
3. Dans une autre assiette creuse, écrasez les corn flakes. Mélangez avec le sel, le poivre et le paprika.
4. Dans une troisième assiette creuse, mettez la farine.
5. Roulez le poulet dans la farine, le trempez dans l'œuf puis le roulez dans le corn flakes. Placez ensuite dans un plat allant au four.
6. Vous pouvez ajouter en plus du paprika par dessus.
7. Mettre au four à 180° pendant 30 minutes.