



## Poulet

# Poulet frit



**1h25** **10 min** **15 min** **1h** **570**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

Marinade du poulet

- 1 Mettre dans un sachet congélation le jus du citron, la moitié du paprika, la moitié du sel, l'origan et les cuisses de poulet.
- 2 Bien remuer et fermer le sac. Laisser reposer 1h au frais.

### Étape 2

Enrobage

- 1 Dans une assiette, mélanger la farine, la chapelure, le reste de sel et de paprika.
- 2 Égoutter le poulet et conserver la marinade.
- 3 Dans une autre assiette, verser la marinade et l'oeuf. Battre à la fourchette.
- 4 Rouler chaque cuisse de poulet dans l'oeuf battu puis dans le mélange à la chapelure.

### Étape 3

Cuisson

- 1 Faire frire les morceaux de poulet à feu moyen pour ne pas brûler la panure, pendant 15 minutes, en les

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Poulet

4 Cuisse(s) de poulet

#### Enrobage

100 g **Farine**  
100 g **Chapelure**  
2 c. à soupe **Paprika**  
1 goutte(s) **Citron(s)**  
1 c. à soupe **Origan séché**  
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
1 c. à café **Sel**

#### Friture

1 litre(s) **Huile pour friture**

retournant souvent.

- 2 Egoutter les cuisses sur du papier absorbant et servir chaud.