



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.