

Bricks, beignets, feuilletés

Croquettes de poulet au cheddar et crème de maïs



1h 45 min 15 min 0 742

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème de maïs

250 g **Grains de maïs**
50 cl **Lait demi-écrémé**
2 c. à soupe **Maïzena**
1 **Tabasco**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les croquettes de poulet

4 **Escalope(s) de poulet**
100 g **Cheddar**
200 g **Noisette(s) en
poudre**
1 litre(s) **Huile pour
friture**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la crème de maïs

- 1 Déposer le maïs préalablement égoutté dans un saladier.
- 2 Ajouter le lait et la maïzena au saladier. Fouetter pour homogénéiser la préparation.
- 3 Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 4 Passer le mélange au chinois au dessus d'une casserole, en s'aidant d'une cuillère pour récupérer le plus de préparation possible.
- 5 Faire chauffer la casserole sur feu moyen. Assaisonner de sel, de poivre et de tabasco.
- 6 Mélanger puis laisser épaissir en fouettant doucement.
- 7 Une fois la sauce bien nappante, retirer du feu.

Étape 2

Préparation des croquettes

- 1 Couper le cheddar en cubes assez épais. Réserver.
- 2 Couper grossièrement les blancs de poulet, les réserver.

- 3 Mixer les blancs de poulet en morceaux, par à coups pour ne pas cuire la chair.
- 4 Assaisonner le poulet de sel et de poivre en cours de mixage. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une belle farce.
- 5 Quand le poulet forme une boule, débarrasser du mixeur.
- 6 Verser la poudre de noisette dans un grand saladier.
- 7 Prendre un peu de chair de poulet dans la main, enfoncer un dé de cheddar et recouvrir avec de la chair. Bien presser et rouler pour former une boule. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 8 Déposer les boulettes dans la poudre de noisettes, remuer le saladier et rouler les boulettes avec les mains pour les paner sur toute la surface.

Étape 3

Cuisson des croquettes

- 1 Plonger les boulettes dans une huile de friture chauffée à 180°C.
- 2 Lorsque les boulettes sont bien dorées, les égoutter et les débarrasser sur du papier absorbant.

Étape 4

Dressage

- 1 Saler et poivrer une dernière fois les croquettes selon son goût.
- 2 Vérifier la cuisson des croquettes en ouvrant l'une d'elles, le poulet doit être bien blanc et le fromage fondu.
- 3 Sur une assiette, déposer les croquettes en petite pyramide et la sauce épaisse dans une verrine.
- 4 Décorer la sauce avec quelques grains de maïs.