



Entrées chaudes à la viande

Bâtonnets de poulet au fromage



35 min 10 min 20 min 5 min **1373**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bâtonnets de poulet

150 g **Chapelure**
450 g **Blanc(s) de poulet**
85 g **Provolone**
50 cl **Huile de tournesol**
0.25 c. à café **Piment de
Cayenne**
1 **Gros sel**

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Verser la chapelure dans un plat creux.
- 2 Déposer les blancs de poulet sur une planche à découper. Couper les blancs en deux dans le sens de la longueur pour obtenir deux fines tranches à chaque fois.
- 3 Aplatir à l'aide d'un maillet jusqu'à obtenir des tranches d'un gros centimètre d'épaisseur.
- 4 Couper le fromage en fines tranches.
- 5 Couper chaque blanc de poulet en quatre.
- 6 Disposer une à deux tranches de fromage sur la moitié de chaque morceau de poulet. Replier l'autre moitié en serrant bien pour coller les bords au maximum.
- 7 Rouler le poulet dans la chapelure jusqu'à ce qu'il soit entièrement recouvert.
- 8 Bien tenir du côté ouvert pour que le fromage reste bien en place.

Étape 2

Friture du poulet

- 1 Préchauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen. Pour vérifier la température, verser une goutte d'eau dans

l'huile : si elle grésille, l'huile est à la bonne température.

- 2** Déposer délicatement les morceaux de poulet dans l'huile et laisser frire 3 à 5 min de chaque côté.
- 3** Si besoin, frire le poulet en deux fois.
- 4** Lorsque les morceaux sont bruns et assez cuits, les retirer de la poêle à l'aide de pinces de cuisine et les déposer sur une assiette couverte de papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.
- 5** Assaisonner les bâtonnets de poulet encore chauds de piment de Cayenne, de sel et de poivre.

Étape 3

Dressage

- 1** Laisser refroidir les bâtonnets de poulet 5 min avant de les déguster, pour que le fromage fondu ne soit pas trop chaud.