

TEMPS DE PRÉPARATION

05
minutes

TEMPS DE CUISSON

25
minutes

RÉSULTAT

4
personnes

SE CONGÈLE



Doigts de poulet miel et moutarde

INGRÉDIENTS

500 grammes de filets de poulet
1 citron, pressé
1 à 2 tomates, en dés moyens
1 laitue, hachée grossièrement
200 grammes de panko
30 ml de moutarde à l'ancienne
100 grammes de yogourt grec
25 grammes de parmesan
30 grammes de miel
1 pincée d'épices pour poulet

INSTRUCTIONS

Presser le citron, hacher grossièrement les feuilles de laitue, couper les tomates en dés moyens. Dans un bol, mélanger le miel et la moutarde.

Assaisonner le poulet avec le mélange d'épices, sel, poivre et dans un bol, fouetter $\frac{1}{2}$ du yogourt et $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau, puis saler et poivrer au goût.

Mettre le panko dans un bol, saler et poivrer. Enduire le poulet dans le mélange de yogourt, ensuite dans le panko, puis placer le poulet pané sur une plaque de cuisson.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer une couche d'huile à feu moyen-vif, ajouter le poulet à la poêle, cuire 3 minutes par côté, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée et que le poulet soit cuit. Transférer dans une assiette avec papier absorbant, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le jus de citron et le yogourt restant, ajouter un filet d'huile d'olive, fouetter, saler et poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger la laitue, les tomates et le parmesan, puis arroser avec la vinaigrette désirée, saler, poivrer au goût et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les doigts de poulet et la salade, servir avec la sauce miel et moutarde.

Bon
Appétit



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



460
calories

ACCOMPAGNEMENTS

Salade de tomates

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

