

Tenders de poulet

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Marinade : 1h

Pour 4 personnes (18 tenders), il vous faudra :

- 2 escalopes de poulet
- 1/2 càs de paprika
- sel, poivre
- 2 càs d'huile d'olive
- 150 g de céréales type corn flakes (non sucrés)
- 80 g de farine
- 2 œufs



Préparer la marinade dans un saladier : huile d'olive, paprika, sel, poivre.

Découper les escalopes de poulet en morceaux assez gros.

Les mettre dans le saladier, bien les enrober, et filmer. Réserver au frais 1h (ou une nuit si vous voulez préparer à l'avance la veille).

Préparer 3 assiettes creuses : une avec la farine, une avec les œufs battus, une dernière avec les céréales que l'on aura bien écrasées avec les mains.

Préparer une plaque de cuisson recouverte de film cuisson (ou d'une silpat).

Allumer le four à 180°C.

Tremper chaque morceau de poulet mariné dans la farine, puis dans les œufs battus auxquels on ajoutera un peu de sel et de poivre, et enfin dans les céréales. Bien enrober les tenders avec les céréales.

Les déposer ensuite sur la feuille de cuisson.

Enfourner pour 20 minutes.