

POULET EN CROUTE DE CACAHUETES

- **Type de plat** : Plat principal
- **Difficulté** : Très facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 20 min
- **Temps de cuisson** : 10 min



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 2 œufs
- Chapelure
- 150 g de cacahuètes hachées
- Huile pour la friture
- Sel
- 3 cs de beurre de cacahuète
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cs de moutarde

Etapes de préparation

1. Couper les blancs de poulet en aiguillette. Les saler et poivrer.
2. Battre les œufs dans une assiette, mélanger la chapelure et les cacahuètes hachées dans une autre assiette.
3. Passez les morceaux de poulet dans l'œuf battu, puis dans le mélange chapelure-cacahuètes, n'hésitez pas à bien appuyer afin que le tout accroche bien. Une fois tous les morceaux recouverts, faites chauffer 2 à 3 cm d'huile dans une poêle. Une fois celle-ci bien chaude, placez y vos morceaux de poulet et laissez cuire 3 minutes de chaque côté. Sortez les morceaux et placez-les sur une feuille de Sopalin afin que celle-ci absorbe l'excès d'huile
4. Pour la sauce : faites chauffer tout doucement la crème, la moutarde et le beurre de cacahuète et servez cette sauce dans des petits ramequins individuels.

