

Pour ¼ des poulets :



Crousti poulet



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 160 g Croutons Caesar (soit 2 paquets)
- 4 oeufs
- Huile d'olive

Préparation

- ① Dans une assiette creuse casser des œufs et les batteries en omelette
- ② Écrasez les croûtons et versez-les dans une autre assiette creuse
- ③ Prenez une aiguillette de poulet, trempez la dans l'oeuf et recouvrez-la de croûtons (vous pouvez répéter l'opération une seconde fois)
- ④ Faites la même chose avec toutes les aiguillettes
- ⑤ Mettez de l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les aiguillettes

Manger équilibré

Quantité : 4 personnes

Accompagnement : Ajoutez une portion de féculent avec cette recette pour équilibrer ce repas.

Dessert : Un fruit et/ou un produit laitier (si pas de fête)

Croûtons : Voici les croûtons en question

