

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

