

Recette Maison : Tenders de Poulet Façon KFC

Ingrédients nécessaires

- 500g de filets de poulet coupés en lanières
- 100g de farine de blé
- 100g de chapelure (type Panko ou cornflakes nature écrasés)
- 2 œufs battus
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'oignon en poudre
- Sel et poivre du moulin
- Huile neutre pour la friture (tournesol ou arachide)

Matériel requis

- 3 bols larges pour la panure
- Une poêle profonde ou une friteuse
- Une pince de cuisine
- Papier absorbant
- Une assiette pour le service

Étapes de préparation

- Préparer trois bols : le premier avec la farine mélangée aux épices, le deuxième avec les œufs battus, le troisième avec la chapelure.
- Passer chaque lanière de poulet successivement dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure en pressant bien pour faire adhérer.
- Faire chauffer l'huile à 170°C dans la poêle ou la friteuse.
- Plonger les tenders par petites quantités pour ne pas faire chuter la température de l'huile.
- Frire pendant 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée et croustillante.
- Déposer les tenders sur du papier absorbant pour retirer l'excès de gras avant de servir.

Conseils pour un résultat optimal

- Pour un croustillant maximal, utilisez des cornflakes non sucrés écrasés grossièrement à la place de la chapelure classique.

- Assurez-vous que le poulet est bien sec avant de commencer la panure pour une meilleure adhérence.
- Servez immédiatement avec une sauce barbecue maison ou une sauce moutarde au miel.
- Ne surchargez pas la poêle pour garantir une cuisson uniforme et éviter que les tenders ne collent entre eux.