

Recette Maison : Tenders de Poulet Croustillants (Style KFC)

Ingrédients nécessaires

- 500g de filets de poulet coupés en lanières
- 200g de farine de blé
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 2 œufs frais
- 100ml de lait entier
- Huile de friture neutre (tournesol ou arachide)

Matériel requis

- Une friteuse ou une sauteuse à bords hauts
- Deux bols larges pour la panure
- Une pince de cuisine
- Une assiette recouverte de papier absorbant

Étapes de préparation

- Dans le premier bol, mélangez la farine avec toutes les épices (sel, poivre, ail, oignon, paprika, thym).
- Dans le second bol, battez les œufs avec le lait jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Trempez chaque lanière de poulet dans le mélange liquide, puis enrobez-la généreusement dans le mélange de farine épicée en pressant bien.
- Faites chauffer l'huile de friture à 180°C.
- Plongez les tenders dans l'huile chaude par petites quantités pendant 5 à 7 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- Retirez les tenders avec la pince et déposez-les sur le papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.

Conseils de dégustation

- Servez immédiatement pendant que le poulet est bien croustillant.
- Accompagnez avec une sauce barbecue, une sauce miel-moutarde ou une mayonnaise relevée.
- Pour une version encore plus croustillante, vous pouvez ajouter 50g de cornflakes non sucrés écrasés à votre mélange de farine.