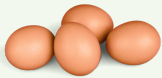




Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oeufs



Poulet



Chapelure



Pomme de terre



Miel

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !

Poulet croustillant et quartiers

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 portions

Portion : 1 pilon ou 2 doigts de poulet, pommes de terre de 3 oz (100 g)

Ingrédients

Pour le poulet :

3 tasses (750 ml)

Vinaigrette ranch

4

Oeuf

2 c. à soupe (30 ml)

Sel

2 c. à thé (10 ml)

Poivre noir moulu

10 lb (4,54 kg)

Pilons de **poulet** ou poitrines ou cuisses de **poulet**

désossées, sans peau, coupées en lanières de 1 ½ oz (45 g)

8 tasses (2 L)

Panko de blé entier ou autre **chapelure** sèche

1 tasse (250 ml)

Huile

Pour les quartiers de pomme de terre :

10 lb (4,54 kg)

Pommes de terre, lavées et coupées en quartiers ou en cubes

½ tasse (125 mL)

Huile

2 c. à thé (10 mL)

Sel ou sel d'ail

Pour servir

Miel, ketchup, sauce aigre-douce

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Pour les petits enfants, couper la poitrine de poulet en morceaux de 1 oz (28 g) et servir 2 doigts. Pour utiliser des pilons, laisser mariner toute la nuit pour de meilleurs résultats. Si la vinaigrette ranch n'est pas disponible, c'est possible d'ajouter 3 tasses de babeurre, 1 c. à soupe supplémentaire de sel et 1 c. à thé supplémentaire de poivre noir moulu.

1. Fouetter la vinaigrette ranch, les œufs, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Placer le poulet dans un récipient ou un bol et verser la vinaigrette dessus, en remuant pour enrober. Couvrir et réfrigérer toute la nuit pour les pilons, ou pendant au moins une heure pour les doigts.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la chapelure et remuer pour combiner. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée, de 5 à 10 minutes. (Cette étape peut être faite à l'avance, stocker les miettes dans un récipient hermétiquement fermé au congélateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.)
3. Chauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapisser deux plaques pleines de papier parchemin.
4. Pour faire les quartiers, mélanger les pommes de terre avec l'huile et le sel et les étaler en une seule couche sur l'une des plaques à pâtisserie préparées. Rôtir, en retournant les pommes de terre une ou deux fois, pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Tenir au chaud jusqu'au four ou à la table à vapeur est nécessaire.
5. Pour cuire le poulet, retirer le poulet de la marinade en laissant couler l'excédent. Enrober le mélange de chapelure, puis déposer sur la plaque de cuisson préparée en une seule couche.
6. Cuire au four jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C), environ 1 heure pour les pilons et 15-20 minutes pour les doigts.



Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Patates douces** - écrasées ou rôties
- ★ **Carottes**
- ★ **Concombres**
- ★ **Laitue** et autres **légumes verts**
- ★ **Tomates**
- ★ **Pousses de tournesol** ou autres **micropousses**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Brocoli**
- ★ **Chou-fleur**
- ★ **Navets ou rutabaga** - crus ou rôtis
- ★ **Haricots verts ou jaunes** - légèrement cuits
- ★ **Pois**
- ★ **Maïs**
- ★ **Fruit**

Remarque des auteurs

"Cette recette est si polyvalente et peut être un excellent jeu sain sur de nombreux plats de style restaurant ! Offrir une variété de sauces pour les trempettes, les hamburgers, les sandwiches ou les wraps lui permet d'être un plat qui peut être adapté à de nombreux goûts !"

- Jenny & Rosie

Conseils & astuces

Changez-la !

- Superposer les doigts de poulet avec la sauce tomate, la mozzarella et le parmesan pour le poulet parmigiana, mettre les doigts dans un petit pain pour un hamburger au poulet «frit» ou les rouler dans un wrap avec une salade César pour un wrap César au poulet croustillant.
- Essayer cette recette avec une variété de sauces pour tremper, telles que : ranch, César, aigre-douce, barbecue, marinara, ketchup, sauce piquante de buffle, moutarde au miel, mayo, piment doux, mayo au curry, soja au sésame ou sriracha.

Ajouter des légumes !

Patates douces rôties, navets (rutabagas) et panais coupés en forme de frites avec les pommes de terre pour ajouter de la couleur, des fibres et de la saveur.