

recette écomiam

CROQUETTES DE POULET AUX FLOCONS D'AVOINE



4 pers.



45 min



10 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 400 g de filets de poulet
- 3 cuillères à soupe de ciboulette

Épicerie / Marché

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- jus de citron
- huile de friture

Préparation

- Coupez les filets de poulet en cubes.
- Assaisonnez-les de sel et poivre, ajoutez le jus de citron et une cuillère à soupe de ciboulette.
- Mélangez et réservez au réfrigérateur pendant 30 min.
- Dans un bol, battez l'œuf.
- Dans une assiette creuse, mélangez les flocons d'avoine et le reste de ciboulette.
- Trempez les cubes de poulet dans l'œuf puis dans le mélange flocons d'avoine et ciboulette.
- Faites chauffer l'huile et faites frire les croquettes.

Servez chaud à l'apéritif ou en plat accompagnées d'une salade verte.

Bon appétit !