

Croquettes de poulet aux flocons d'avoine

Pour 4 personnes



15 + 30 mn



10 mn



Ingrédients:

- . 400 g de filets de poulet écomiam décongelés
- . 3 cuillères à soupe de ciboulette écomiam surgelée
- . 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 & 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!

Croquettes de poulet aux flocons d'avoine

Pour 4 personnes



15 + 30 mn



10 mn



Ingrédients:

- . 400 g de filets de poulet écomiam décongelés
- . 3 cuillères à soupe de ciboulette écomiam surgelée
- . 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 & 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!

Croquettes de poulet aux flocons d'avoine

Pour 4 personnes



15 + 30 mn



10 mn



Ingrédients:

- . 400 g de filets de poulet écomiam décongelés
- . 3 cuillères à soupe de ciboulette écomiam surgelée
- . 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 & 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!



Retrouvez la recette sur notre chaîne Youtube et sur l'application écomiam !



Retrouvez la recette sur notre chaîne Youtube et sur l'application écomiam !



Retrouvez la recette sur notre chaîne Youtube et sur l'application écomiam !