

recette écomiam

POULET FRIT



4 pers.



15 min
(+ 1h)



10 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 500g de filet de poulet décongelé écomiam
- 150g de palets de tomate de Provence décongelés écomiam
- 10g d'ail du Sud-Ouest décongelé écomiam

Épicerie / Marché

- 40g de crème liquide
- 250g de farine
- huile de friture
- 2 càc de paprika
- 1/2 càc de piment d'Espelette

Préparation

- Découpez le filet de poulet en lamelles épaisses, puis coupez les lamelles en morceaux assez gros.
- Dans un saladier, mettez 1 càc de paprika, le piment d'Espelette et l'ail, salez.
- Ajoutez la crème et les palets de tomate, placez les morceaux de poulet et mélangez.
- Réservez au réfrigérateur minimum 1h.
- Dans la farine, ajoutez 1 càc de paprika et une pincée de sel, mélangez.
- Placez les morceaux de poulet dans la farine, les morceaux doivent en être entièrement recouverts.
- Dans une poêle, faites chauffer à feu moyen l'huile de friture, plongez les morceaux de poulet, laissez cuire environ 5/7min en les retournant à mi-cuisson.

À déguster avec le kechup de carottes.

Bon appétit !