

DOIGTS DE POULET À LA DIJONNAISE



INGRÉDIENTS

2 poitrines (454 g) de poulet

PANURE

1 œuf

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

1/4 c. à thé de poudre d'ail

1/4 c. à thé de poivre noir moulu

1 tasse de chapelure panko

1 c. à thé d'huile d'olive

TREMPETTE À L'ANETH

1/4 tasse de mayonnaise

1 c. à soupe d'aneth frais, haché

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

1 c. à thé de jus de citron

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 15-20 MINUTES

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION

3 lanières

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 1 éq. féculent

Calories **312 Kcal**

Protéines **27 g**

Glucides **14 g**

Fibres **0,9 g**

Lipides **16 g**

Gras saturés **3 g**

Cholestérol **107 mg**

Sodium **291 mg**

Potassium **236 mg**

Phosphore **214 mg**

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Couper chaque poitrine de poulet en 6 lanières.
- 3 Dans un bol, fouetter l'œuf, la moutarde et les épices.
- 4 Dans un autre bol, mélanger la chapelure et l'huile d'olive.
- 5 Tremper les lanières de poulet dans le mélange d'œuf et de moutarde.
- 6 Les enrober ensuite de chapelure, puis les disposer sur une tôle à biscuits antiadhésive.
- 7 Cuire pendant 15-20 minutes en retournant les doigts de poulet à mi-cuisson.
- 8 Mélanger les ingrédients de la trempette dans un petit bol et servir avec les doigts de poulet dès la sortie du four.