

## CROQUETTES DE POULET cajun

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

4 œufs, battus

280 g (2 tasses) de chapelure

2 c. à soupe de paprika

1 c. à soupe d'assaisonnement à la cajun

1 c. à soupe de poudre de chili

2 grosses poitrines de poulet, en gros morceaux

Sel et poivre

### Pour la salade de légumes

90 g (1 tasse) de brocoli, en bouquets

100 g (1 tasse) de chou-fleur, en bouquets

1 petite courgette, en morceaux

1 carotte, en rondelles

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de citron

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

Calories 334

Lipides 12 g

Sodium 440 mg

Glucides 46 g

Fibres 3 g

Protéines 19 g

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Verser les œufs dans un sac de congélation à fermeture hermétique.

Dans un autre sac de congélation, mélanger la chapelure et les assaisonnements.

Mettre les morceaux de poulet dans le premier sac, puis, à l'aide de pinces, les mettre dans le sac de chapelure. Bien enrober le poulet. Au fur et à mesure, déposer les morceaux sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Cuire au centre du four pendant 20 minutes.

Entre-temps, dans un saladier, mélanger les légumes et arroser d'huile et de jus de citron. Saler et poivrer au goût.

Servir le poulet avec la salade de légumes et une pomme de terre au four.

