

Croustillants de poulet façon KFC

4 belles escalopes de poulet coupées en lamelles.

Le bouillon :

- 1 /2 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin (moi j'ai utilisé du vinaigre balsamique mais juste 1 cuil à s)

Marinade pour le poulet :

- oignon en poudre
- ail en poudre
- basilic en poudre
- origan en poudre
- sauge en poudre
- marjolaine en poudre
- paprika en poudre
- sel et poivre

Panure :

- 150 à 200gr de farine
- 1 ou 2 œufs et un peu d'eau
- Corn Flakes nature
- oignon en poudre
- ail en poudre
- sel et poivre

Faite chauffer l'eau dans une casserole, y ajouter le vinaigre de vin et le cube de poule jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laissez refroidir et versez ensuite sur les lamelles de poulet et laissez mariner toute une nuit.

Egouttez le poulet et assaisonnez avec vos épices (1 cuil à c de chaque).

- oignon en poudre
- ail en poudre
- basilic en poudre
- origan en poudre
- sauge en poudre
- marjolaine en poudre
- paprika en poudre
- sel et poivre

Mélangez le tout et laissez encore mariner durant 2 heures.

Ecrasez grossièrement des corn flakes dans une assiette avec vos doigts. Incorporez 1 c à c rase de sel et ½ c à c de poivre dans la farine, ainsi qu'une c à s d'oignon en poudre et 1 c à s d'ail en poudre et mélangez. Batre les œufs dans une coupelle avec 2 cuil à s d'eau. Trempez les morceaux de poulets dans l'œuf, puis dans la farine épicée et encore dans l'œuf et ensuite dans les corn flakes.

Faites chauffer votre huile dans une poêle et mettre vos crispy à frire, comptez environ 3 à 4 mn de chaque côté. Quand ils sont à point les égoutter sur du papier absorbant. Servir avec une salade.