



*Poulet*

# Beignets de poulet au fromage



**35 min** 10 min 20 min 5 min 375

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les beignets de poulet

130 g **Chapelure**  
450 g **Blanc(s) de poulet**  
50 cl **Huile de tournesol**  
0.25 c. à café **Piment de  
Cayenne**  
1 c. à café **Gros sel**  
90 g **Provolone**

## Étape 1

### Préparation du poulet

- 1 Placer la chapelure dans un plat creux.
- 2 Poser le blanc de poulet sur une planche à découper puis le couper en deux à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Ecraser chaque moitié à l'aide d'un maillet jusqu'à obtention d'une épaisseur d'environ 1cm.
- 4 Trancher finement le provolone à l'aide du couteau de chef.
- 5 Couper chaque morceau de blanc en quatre.
- 6 Placer une à deux tranches de fromage sur 1 face de chaque morceau de blanc puis replier le blanc sur le fromage. Bien appuyer sur les bords pour les sceller.
- 7 Rouler les morceaux dans le plat contenant la chapelure et les enrober uniformément.
- 8 Faire attention à ce que le fromage ne tombe pas. Bien maintenir les roulés fermés.

## Étape 2

### Cuisson des beignets

- 1 Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle sur feu moyen.

- 2 Pour savoir si l'huile est à bonne température, faire tomber une goutte d'eau dans la poêle. Si elle crépite, l'huile est prête.
- 3 Placer le poulet délicatement dans l'huile puis frire pendant 3 à 5 minutes de chaque côté, en retournant à l'aide de pinces de cuisine.
- 4 Faire tout frire en deux fois si nécessaire.
- 5 Retirer les beignets de la poêle à l'aide des pinces de cuisine quand ils sont colorés et cuits puis les poser sur une assiette tapissée de papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile.
- 6 Assaisonner les beignets avec le piment de Cayenne et le sel.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Laisser les beignets refroidir pendant 5 minutes puis les dresser sur des assiettes et servir.