



RECETTE  
AVEC



POULET PANÉ AUX FLOCONS  
D'AVOINE





## POULET PANÉ AUX FLOCONS D'AVOINE

### INGRÉDIENTS

- 500 g d'aiguillette de poulet
- Flocons d'avoine
- 2 oeufs
- Piment d'Espelette
- Farine de blé
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère à café de miel liquide

Préparation : 1h10 min

4 parts

Cuisson : 20 min

- Dans un plat, mettre les aiguillettes et ajouter l'huile d'olive et le miel. Mélanger bien et réserver la marinade pendant une heure au frais.
- Mélanger la farine avec le piment d'Espelette.
- Dans 3 assiettes séparées préparer : la farine, les deux oeufs battus et les flocons d'avoine.
- Commencer par rouler les aiguillettes dans la farine puis l'oeuf et enfin les flocons d'avoine.
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner les aiguillettes avec de l'huile d'olive.
- Saler et poivrer les aiguillettes.
- Préchauffer le four à 180°C / Thermostat 6
- Enfourner 20 min.