

Temps : 25 min

Niveau : Facile

Personnes : 4

Préparation

Etape 1

Découpez les filets de poulet en petits morceaux. Badigeonnez-les copieusement de ketchup, puis réservez-les au congélateur.

Etape 2

Préparez une anglaise, puis réalisez une chapelure avec les corn flakes. Panez les morceaux de poulet à l'anglaise, et réservez-les.

Etape 3

Chauffez la purée. Faites frire les morceaux de poulet, puis dressez-les accompagnés de la purée.

Ingrédients



2 Filet de poulet



100 g Œuf liquide



100 g Ketchup



100 g Chapelure panko



20 g Pétale cornflakes



50 g Farine fluide



400 g Ecrasé de pomme de terre crème et beurre



Huile friture

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	712
Matières grasses (g)	2.8
Dont acides gras saturés	6.4
Glucides (g)	19.4
Dont sucres	3.2
Protéines (g)	8.1
Sel (g)	0.85