

TENDERS AU POULET

[La cuisine de Laëty](#)

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (6 personnes)

- 800g Filet de Poulet
- 100g Farine
- 2 Oeufs
- 130g Corn Flakes
- Sel - Poivre
- Huile d'olive

Recette :

- > Préchauffer le four à 200°C
- > Couper les filets de poulet en aiguillettes
- > Assaisonner Sel + Poivre
- > Battre les oeufs dans une assiette
- > Mettre la farine dans une autre assiette
- > Mettre les Corn Flakes dans une 3ème assiette
- > Tremper les aiguillettes dans la farine, puis dans les oeufs battus et ensuite dans les Corn Flakes
- > Poser le Tenders sur une plaque recouverte de papier cuisson ou sur une toile de cuisson
- > Verser ou vaporiser de l'huile d'olive sur les Tenders
- > Enfourner 20min à 200°C