

Poulet Pané Croustillant à l'Air Fryer

Ingrédients nécessaires

- 4 blancs de poulet coupés en lanières ou en nuggets
- 100g de chapelure (type Panko pour un maximum de croustillant)
- 50g de parmesan râpé finement
- 2 œufs battus
- 50g de farine de blé
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin
- Huile en spray (optionnel)

Étapes de préparation

- Préparez trois bols distincts : le premier avec la farine, le deuxième avec les œufs battus, et le troisième avec le mélange chapelure, parmesan et épices.
- Passez chaque morceau de poulet successivement dans la farine (tapotez pour enlever l'excédent), puis dans l'œuf, et enfin dans le mélange de chapelure en appuyant bien pour faire adhérer.
- Préchauffez votre Air Fryer à 200°C pendant 3 minutes.
- Disposez les morceaux de poulet dans le panier en évitant de les superposer pour une cuisson homogène.
- Vaporisez légèrement d'huile en spray si vous souhaitez une dorure plus marquée.
- Faites cuire pendant 12 à 15 minutes, en retournant les morceaux à mi-cuisson.

Astuces pour un résultat parfait

- Ne surchargez pas le panier : l'air doit circuler librement autour de chaque morceau pour garantir le croustillant.
- Pour une version sans gluten, remplacez la farine par de la fécule de maïs et la chapelure par des flocons de maïs écrasés.
- Servez immédiatement avec une sauce au yaourt et ciboulette ou une sauce barbecue maison.
- Vérifiez la cuisson en coupant un morceau : le poulet doit être blanc à cœur et le jus doit être clair.