



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



AIGUILLETTES DE POULET PANÉES ALLÉGÉES TM 31



Temps total: 35 min
Préparation: 20 min
Temps de cuisson:
15 min



2 personne/s



Facile



**Accessoires
dont vous avez
besoin:**
Varoma
Panier de
cuisson
Spatule

Ingrédients

Aiguillettes de poulet

1 Filet de poulet
1 oeuf
chapelure (pain dur, germe de blé, levure
de bière en paillettes, graines de
pavot-sésame-lin)
Sel et poivre
100 g de coquillettes au blé complet

Préparation

Aiguillettes panées light

1. Commencer par préparer la chapelure. Mettre votre pain dur en morceaux dans le  et mixer **4 sec/vitesse 5**.

Puis ajouter des germes de blé, de la levure de bière et des graines de pavot, de sésame, de lin et mélanger **10 sec/**  **/ vitesse 3**.

2. Découper le filet de poulet en aiguillettes et les disposer dans le Varoma.

Ajouter 1 litre et demi d'eau dans le  et faire précuire à la vapeur les aiguillettes **15 mn/varoma/ vitesse 1**

Conserver l'eau chaude, mettre vos coquillettes dans le panier de cuisson et faire cuire selon le temps indiqué sur le paquet.

3. Dans une assiette creuse battre l'oeuf à la fourchette.

Dans une seconde assiette mettre la chapelure.

4. Préchauffer le four à 200°.

Passer les aiguillettes dans l'oeuf battu puis les recouvrir de chapelure;

Les disposer sur une feuille silicone et enfourner pour **10 mn**.

Les retourner et faire cuire **5 mn** supplémentaires.

Saler et poivrer et servir aussitôt.

Commentaires & Conseils

La cuisson au four est beaucoup plus light car sans ajout de matière grasse, néanmoins vous pouvez faire frire les aiguillettes dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Pour la chapelure, j'ajoute du germe de blé et de la levure de bière qui apportent plein de vitamines et d'acides aminés essentiels. J'en mets partout : potage, salade, pâte brisée etc, c'est naturel et très intéressant nutritivement. Les graines je les ajoute car ça fait joli, vous pouvez mettre des herbes à la place.



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

Auteur: [DELPH37](#) **Source:** espace-recettes.fr