



# Les célèbres doigts de poulet de Bubbie Ita



**Portions**  
6-8



**Temps de préparation**  
60 Minutes



**Temps de cuisson**  
45 Minutes



**Constitutrice**  
Heidi Wilk, RD

- 4 Poitrines de poulet
- 2-3 Œufs
- 1 c. à s. Romarin séché
- 1 c. à s. Basilic séché
- 1 c. à thé Sel
- 1 c. à thé Poivre
- 1 tasse Chapelure Panko
- 1 c. à s. Fécule de maïs
- 1 c. à s. Huile d'olive extra vierge

1. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C)
2. Couper le poulet en morceaux de la taille d'un doigt (Tranches épaisses d'environ 2,5 cm)  
Assaisonner le poulet avec 1/3 du sel, du poivre, du basilic et du romarin  
Enrober le poulet de fécule de maïs (fine couche)  
Déposer sur une plaque de cuisson
3. Battre les œufs dans un bol et assaisonner avec 1/3 du sel, du poivre, du basilic et du romarin
4. Verser la chapelure Panko dans un bol et assaisonner avec le 1/3 restant de sel, poivre, basilic et romarin.
5. Tremper le poulet dans le mélange d'œufs, puis dans le mélange de Panko. Déposer ensuite sur une plaque de cuisson graissée d'huile d'olive.
6. Cuire le poulet à 350 pendant environ 45 minutes.

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*C'est une façon délicieuse et faible en gras de préparer des doigts de poulet. Serait savoureux avec une salade de concombre ou de haricots verts !*



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement