

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Poulet Cacahuètes



Ingrédients

- 4 Blancs de Poulet
- 100 g Cacahuètes
- 1 oeuf

Préparation :

1. **Hacher grossièrement** ou à l'aide d'un mixeur les cacahuètes et étaler dans une assiette.
2. **Battre l'œuf** dans une assiette et commencer le panage des blancs de poulet (œuf puis cacahuètes).
3. **Enfourner** à 180°C pendant 15-20min.
4. **Servir** le poulet et accompagner de nouilles par exemple.

Cuisson **30 minutes**

Pour **4 personnes**