

# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Filets de poitrine de poulet au four et sauce à la moutarde au miel

*Supervision d'un adulte requise | Sans gluten et sans produits laitiers*

### Ingrédients :

- ½ tasse de moutarde de Dijon
- ½ tasse de miel
- 3 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de graines de moutarde brune (facultatif)
- Sel et poivre
- 1,5 lb de filets de poitrine de poulet crus
- 3 gros œufs
- 1 tasse de farine d'amande
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- Poivre fraîchement moulu
- 2 tasses de noix de coco râpée non sucrée

### Préparation :

1. Dans un petit bol, fouetter les ingrédients pour préparer la trempette à la moutarde au miel. Elle peut être préparée à l'avance et conservée jusqu'à une semaine.
2. Préchauffer le four à 425 °F. Dans un petit bol, fouetter les trois œufs. Dans un deuxième bol, fouetter ensemble la farine d'amande, le sel, le paprika, la poudre d'oignon, l'ail et le poivre, en éliminant les grumeaux de farine d'amande, le cas échéant. Dans un troisième bol, ajouter la noix de coco râpée.
3. Saler légèrement les filets avec du sel de mer. Plonger un filet de poitrine de poulet à la fois dans les œufs, puis dans le mélange de farine d'amande, puis de nouveau dans les œufs et enfin dans le mélange de noix de coco. Poursuivre avec tous les filets et disposer dans un plat de cuisson légèrement graissé.
4. Cuire au four pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir avec la trempette à la moutarde au miel et déguster!

*Donne 6 portions*

