 **Aiguillettes de poulet croustillantes**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2017/08/Aiguillettes-de-poulet-croustillantes-DSCN6013.jpg) **Pour 34 Aiguillettes de poulet croustillantes**

**- 1,200 kg d'aiguillettes de poulet**  
**- 110 g de farine**  
**- 90 g de** [**corn flakes**](http://recettes.de/corn-flakes)  
**- 90 g de** [**polenta**](http://recettes.de/polenta)  
**- 65 g de parmesan  
- 1 càc de sel**  
**- 75 g d'huile d'olive**  
**- 1 citron non traité**  
**- 1 gousse d'ail**

**La plaque du four tapissée de papier cuisson - 3 assiettes creuses**  
**Préchauffage du four à 180°C** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

Écraser les corn flakes entre les doigts et les mélanger à la polenta au parmesan et au sel ([**aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/?s=sel+aux+herbes)).  
Râper finement le zeste du citron et presser ce dernier pour en recueillir le jus.  
Éplucher et dégermer la gousse d'ail et la passer au presse-ail.  
Mettre la farine dans la première assiette.  
L'huile, la pulpe d'ail, le jus et le zeste de citron dans la deuxième assiette.  
Le mélange au corn flakes dans la troisième assiette.  
Passer successivement chaque aiguillette de poulet dans la farine, l'huile au citron, puis la "panure".  
Déposer les aiguillettes sur la plaque du four.  
Enfourner pour 20 minutes en retournant les aiguillettes à mi-cuisson.  
J'ai servi chaud avec quelques [**pommes de terre ratte au four**](http://croquantfondantgourmand.com/pommes-de-terre-ratte-au-four/)**,**une poêlée de haricots verts et quelques quartiers de citron pour les amateurs.