



BLANCS DE POULET PANÉS

INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet cuits
- 2 jaunes d'œufs battus salés
- 50 g de mozzarella râpée
- 100 g de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile
- 20 g de beurre

PRÉPARATION

Coupez 2 blancs de poulet cuits sans peau en larges lamelles.

Préparez un bol avec 2 jaunes d'œufs battus salés, une assiette avec 150 g de mozzarella râpée et une assiette avec 100 g de chapelure.

Passez les morceaux de poulet dans le jaune d'œuf, puis roulez-les dans la mozzarella. Pressez pour bien faire adhérer, puis passez-les dans la chapelure.

Posez dans une assiette et réservez au congélateur 20 minutes.

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer à feu doux la moitié du poulet avec 1 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre. Tournez-les pour qu'ils cuisent de tous les côtés.

Réservez sur une grille et renouvelez l'opération avec le reste du poulet.

Égouttez sur du papier absorbant.

Servez avec une mayonnaise au citron et aux herbes et des pâtes fraîches.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS DE CUISSON : 10M

TEMPS DE REFRIGERATION : 20MN