



Filets de poulet panés

Le poulet pané, c'est délicieux et tout le monde aime, surtout quand la panure change de l'ordinaire ! Cette bonne recette vous propose de la mélanger à des herbes de Provence... Quelle bonne idée ! Cela donne un petit goût estival à vos filets de poulet, c'est exquis. Facile à réaliser, avec peu d'ingrédients, le poulet pané sera parfait pour un petit repas du soir, accompagné d'une bonne salade assaisonnée. Un régal à tester très vite, et à refaire encore et encore ! Tout le monde sera ravi :)

PRÉPARATION :  Préparation **5 min** Cuisson **10 min**

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

4 filets de poulet

1 œuf

3 biscottes ou 30 g de chapelure

1 c. à soupe de farine

1 c. à café d'herbes de Provence

2 c. à soupe d'huile d'olive

sel, poivre du moulin

1.

Battez l'œuf avec les herbes de Provence dans une assiette creuse. Dans une autre assiette creuse, écrasez les biscottes ou prenez la chapelure et mélangez-la avec la farine. Salez et poivrez à votre convenance.

2.

Panez chaque morceau de poulet en les trempant dans l'œuf, puis dans la chapelure. Faites cuire vos escalopes panées dans une poêle avec l'huile d'olive et laissez-les dorer pendant 5 min environ de chaque côté.

3.

Lorsque votre poulet est cuit et la chapelure bien dorée, servez immédiatement.

© cuisineaz.com