

Aiguillettes de Poulet en Panure de Parmesan

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	800 g
- OEUF(S)	1
- LAIT	10 cl
- CHAPELURE	90 g
- PARMESAN RAPE	60 g
- FARINE	3 c à soupe
- THYM	2 c à café
- BEURRE DE CUISSON	
- POIVRE	

Recette:

- Préparez 3 assiettes creuses : dans la première, versez la farine. Dans la seconde, battez-y l'œuf puis mélangez le lait. Dans la troisième, mélangez la chapelure avec le parmesan et le thym.
- Coupez les blancs de poulet en aiguillettes.
- Trempez chaque morceau de volaille successivement dans la farine, puis le lait et enfin la chapelure.
- Réservez au frigo pendant au moins 30 minutes (ça fige la panure).
- Faites fondre du beurre de cuisson dans une grande poêle et faites-y cuire doucement les aiguillettes. Poivrez (évitez de saler car le parmesan l'est déjà !).



Remarque:

Servez avec des carottes à la crème ou tout autre légume chaud ...