

## *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 ...