

Hamburger au Poulet Pané et Cheddar, Sauce Barbecue

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- ESCALOPE(S) DE POULET	800g (8 morceaux)
- CHEDDAR	8 tranches
- PAIN POUR HAMBURGER	8
- TOMATE(S)	1
- FARINE	2 c à soupe
- OEUF(S)	2
- CORN FLAKES	200g
- SAUCE BARBECUE	Maison (voir DI-112)
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Commencez par préparer la sauce barbecue comme indiqué à la recette DI-112. Réservez-la au frais.
- Détaillez les escalopes de poulet en 8 morceaux.
- Prenez 3 assiettes creuses. Dans la première, placez la farine avec du sel et poivre. Dans la seconde, battez les œufs puis salez et poivrez. Dans la troisième, placez les corn flakes concassés préalablement dans un sachet de congélation.
- Passez successivement la volaille dans la farine puis l'œuf battu et enfin dans la chapelure de corn flakes. Réservez sur une assiette puis au frais.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans une grande poêle beurre, faites saisir le poulet pané sur les deux faces. Déposez-les dans un plat allant au four sur un papier sulfurisé.
- Enfournez pour 10-12 minutes. Retournez les morceaux à mi-cuisson.
- Coupez la tomate en tranches.
- Faites griller ensuite les pains hamburger au grille-pain.
- Nappez le fond du pain avec un peu de sauce barbecue. Surmontez du poulet pané, une tranche de cheddar, de nouveau un peu de sauce barbecue et enfin une tranche de tomate.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez d'une salade verte.

