

Poulet Pané Alfredo

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	2
- JAMBON SERRANO	4-5 tranches
- OIGNON(S)	1/2
- FROMAGE FRAIS	120g
- PARMESAN RÂPÉ	2-3 c à soupe
- MOZZARELLA (sèche)	2 c à soupe
- PERSIL	
- FARINE	3 c à soupe
- OEUF(S)	1 ou 2
- CHAPELURE	150g
- BEURRE DE CUISSON	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez le jambon en petits morceaux.
- Emincez très finement l'oignon.
- Faites revenir le jambon cru avec l'oignon dans une poêle beurrée bien chaude.
- Versez-les dans un saladier, laissez refroidir quelques minutes puis ajoutez le fromage frais, la mozzarella râpée, le parmesan râpé, le persil, le sel et le poivre.
- Mélangez pour homogénéiser le tout.
- Taillez les blancs de poulet au milieu en portefeuille de façon à pouvoir les ouvrir sans les couper complètement.
- Farcissez-les avec le mélange jambon-oignon-fromage.
- Placez la farine, l'œuf fouetté et la chapelure dans trois petits plats creux distincts.
- Trempez ensuite les filets farcis dans la farine puis dans l'œuf battu et finalement, dans la chapelure. Réservez au frigo 15 minutes.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites frire les filets à feu moyen dans une poêle chaude dans du beurre de cuisson jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- Déposez-les ensuite dans un plat allant au four, déposez un peu de beurre de cuisson sur le poulet et enfournez pendant 25 minutes.
- Servez dès la sortie du four.