

Escalopes de Poulet Panées au Cajun

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| - ESCALOPE(S) DE POULET | 4-6 |
| - OEUF(S) | 1 |
| - LAIT | 2 c à soupe |
| - CHAPELURE | |
| - EPICES CAJUN | 1 c à soupe (DI-375) |
| - SEL | |
| - POIVRE | |



Recette:

- Dans une première assiette creuse, fouettez l'œuf avec le lait, sel et poivre.
- Dans une seconde assiette, placez la chapelure avec le cajun, sel et poivre.
- Faites chauffer doucement un peu d'huile dans une grande poêle.
- Passez successivement les escalopes de poulet dans l'œuf battu puis la chapelure épicée et enfin faites-les griller dans l'huile chaude.
- Retournez-les régulièrement jusqu'à obtention d'une belle croûte dorée.