

Aiguillettes de Poulet Panées au Parmesan, Sauce Tomates Épicée

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- FILET(S) DE POULET	4 beaux
- PARMESAN EN BLOC	150g
- CHAPELURE	
- FARINE	1.5 c à soupe
- OEUF(S)	1
- LAIT	2 c à soupe
- OIGNON(S)	½
- TOMATES CONCASSÉES	1 boîte
- CONCENTRÉ DE TOMATES	1 noix
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée
- CRÈME FRAÎCHE	2 c à soupe
- EAU	3 c à soupe
- MOZZARELLA	30g sèche et râpée
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Mixez finement le parmesan coupé en dés à l'aide du robot Monsieur Cuisine : 20 secondes / vitesse 6-10.
- Dans une première assiette creuse, placez la farine. Dans une seconde, fouettez l'œuf avec le lait, sel et poivre. Dans une dernière, mélangez 4 c à soupe de parmesan râpé avec 5-6 c à soupe de chapelure.
- Passez successivement les filets de poulet dans la farine puis l'œuf battu et enfin la chapelure au parmesan. Réservez au frais.
- Emincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans un caquelon avec du beurre chaud.
- Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomates, l'eau, le piment, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 10-15 minutes.
- Après ce temps, ajoutez la crème fraîche puis mixez le tout au Monsieur Cuisine 40 secondes / vitesse 6-8. Remplacez la sauce dans le caquelon et ajoutez 2 c à soupe de parmesan. Mélangez puis déposez au fond d'un plat à gratin et saupoudrez de parmesan râpé.
- Saisissez sur toutes les faces, les filets de volaille panés dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Déposez-les sur la sauce tomate dans le plat à gratin. Garnissez les filets avec un peu de mozzarella râpée.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournes pour 15-20 minutes.
- Servez dès la sortie du four.