Poitrines de poulet pannées gratinées à la mozzarella avec sauce marinara

RECETTES – REPAS – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet Exceldor
- 1 tasse de chapelure italienne
- 1 tasse de parmesan râpé fin
- 1/3 tasse de farine tout usage
- 2 œufs
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 ½ de mozzarella râpé
- 1 ½ de sauce marinara maison ou du commerce

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en deux sur la longueur.
2. À l'aide d'un rouleau à pâte ou d'un maillet, écraser les poitrines afin qu'elles aient la même épaisseur partout soit environ ½ pouce. Ceci aidera pour une cuisson uniforme sans que la chapelure brûle. Mettre de côté.
3. Dans un bol, mélanger la chapelure et le parmesan. Réserver.
4. Dans un autre bol ou une assiette, déposer la farine. Réserver.
5. Dans un autre bol, fouetter les deux œufs.

6. Prendre un morceau de poulet et l’enduire de farine.
7. Enrober le poulet dans les œufs puis rouler le dans le mélange de chapelure. Bien recouvrir la poitrine du mélange.
8. Déposer la ensuite dans une assiette et procéder de la même façon pour les 5 autres poitrines.
9. Mettre la moitié de l’huile dans une poêle et cuire trois poitrines à la fois pendant 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen ou jusqu’à ce que le centre soit cuit. Procéder de même pour les 3 autres poitrines.
10. Déposer les sur une plaque à biscuit recouverte de papier parchemin.
11. Déposer le fromage mozzarella sur les 6 poitrines panées et cuire à BROIL jusqu’à temps que le fromage grille.
12. Déposer ensuite dans les assiettes et napper de sauce marinara.
13. Servir avec des pâtes au pesto, des pâtes au beurre ou une salade verte.