



Blanc de poulet pané



Mon choix.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet suisse d'env. 150 g chacun
- 1 bouquet persil
- 1 bouquet thym citronné
- 1 bouquet cerfeuil
- 60 g chapelure grossière
- 2 œufs
- 3 cs farine
- sel
- 80 g beurre à rôtir
- jus de citron selon son goût

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de pommes de terre) contient env.:

- 470 kcal
- 44 g de protéines
- 18 g de glucides
- 24 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Engagement volontaire pour le bien-être des animaux:

La plupart des éleveurs suisses d'animaux de rente mettent en œuvre des programmes volontaires tels que SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux) et SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

- 1 Effeuille le persil, le thym citronné et le cerfeuil, hacher le tout finement et mélanger avec la chapelure dans une assiette plate. Battre les œufs dans une assiette creuse et verser la farine dans une autre assiette plate.
- 2 Saler légèrement les blancs de poulet peu de temps avant et les passer tout d'abord dans la farine. Bien faire tomber l'excédent de farine, puis passer dans l'œuf et pour finir dans le mélange de chapelure et de fines herbes. Bien presser la panure.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

3 Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir, y déposer les blancs de poulet et les faire cuire env. 5-6 minutes de chaque côté à feu moyen.

4 Dresser sur des assiettes et verser du jus de citron selon son goût.

Accompagner d'une salade de pommes de terre aux radis et aux concombres, assaisonnée d'une vinaigrette à la ciboulette.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.