Blanc de poulet pané

Viande Suisse

Mon choix.

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile

Image not found or type unknown

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 Effeuiller 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.

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.