



Poulet pané santé

Ingrédients

- 6 tranches de pain de blé entier frais sans les croûtes
- 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 2 œufs
- 150 ml (2/3 de tasse) de farine de blé entier
- poivre et sel
- 12 pilons de poulet sans la peau



Tout le plaisir du poulet frit... sans se graisser les doigts !

Étapes de la préparation



1 Au robot culinaire, réduis le pain frais en chapelure. Transvide cette chapelure dans un grand bol. Ajoutes-y le fromage, les herbes, le paprika et la poudre d'ail.



2 Dans un autre bol, bats les œufs à la fourchette. Dans un troisième bol, verse la farine, poivre bien et ajoute une petite pincée de sel.



3 Pour la panure, enrobe d'abord les pilons de farine. Trempe-les ensuite dans les œufs et termine en les enrobant de chapelure de pain frais. Puis place les pilons sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin.

4 Faire cuire au four 40 minutes à 180 °C (350 °F), ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Tu peux servir tes pilons panés santé avec des crudités ou une salade.