



Poulet

Filet de poulet en croûte d'épices



20 min	10 min	10 min	0	243
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation et cuisson des escalopes

- 1 Mélanger toutes les épices dans un bol avec la polenta sèche et les mettre dans une assiette.
- 2 Aplatir les escalopes jusqu'à ce qu'elles deviennent fines et plates.
- 3 Paner les escalopes avec les épices.
- 4 Faire chauffer l'huile dans la poêle et faire dorer les escalopes 4 à 5 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.

4 Escalope(s) de poulet

- 2 c. à soupe **Polenta**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à café **Graines de cumin**
- 1 c. à café **Paprika**
- 1 c. à café **Noix de muscade en poudre**
- 1 c. à café **Poivre**
- 1 c. à café **Sel**

Étape 2

Dressage

- 1 Servir avec une bonne purée de pommes de terre, carottes ou potiron.