

Entrées chaudes à la viande

Poulet crunchy au kasha, salade de roquette



25 min **15 min** **10 min** **0** **570**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

500 g **Blanc(s) de poulet**
 250 g **Kasha**
 50 g **Farine**
 2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 200 g **Roquette**
 6 cl **Huile d'arachide**
 1 **Poivre**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce vinaigrette

2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
 1 **Fleur de sel**

Étape 1

Panage de la volaille

- 1 Tailler les blancs de volaille en trois morceaux.
- 2 Casser les œufs dans un récipient et les battre en omelette avec une fourchette.
- 3 Verser la farine dans une assiette.
- 4 Verser le kasha dans une grande assiette.
- 5 Tremper un morceau de poulet dans la farine et le tapoter pour en enlever l'excédant.
- 6 Passer ensuite le poulet fariné dans l'œuf battu.
- 7 Repasser le morceau de viande une deuxième fois dans la farine et dans l'œuf de façon à obtenir une chapelure épaisse et assez collante pour faire adhérer le kasha.
- 8 Mettre le morceau de poulet dans l'assiette de kasha et le paner de céréales sur tous les côtés.
- 9 Répéter l'opération avec les autres morceaux de poulet.

Étape 2

Cuisson des blancs de poulet.

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec de

- 1 l'huile d'arachide.
- 2 Couvrir le fond de la poêle d'huile pour une cuisson uniforme des blancs de poulet.
- 3 Disposer les morceaux de volaille dans l'huile et laisser dorer.
- 4 Éviter une cuisson trop forte pour ne pas brûler le kasha.
- 5 Quand le kasha est bien doré, retourner les morceaux de viande à l'aide d'une pince pour les faire dorer de l'autre côté.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre.
- 7 Baisser à feu doux et laisser les blancs de poulet finir de cuire à cœur.
- 8 La cuisson des blancs de poulet peut se terminer au four.
- 9 Tester la cuisson des blancs de poulet en exerçant une pression du bout des doigts. La viande doit être assez ferme.
- 10 Quand les blancs de poulet sont cuits, retirer la poêle du feu.

Étape 3

Dressage

- 1 Mettre la roquette dans un saladier.
- 2 Assaisonner la salade de vinaigre balsamique, d'huile d'olive et de fleur de sel.
- 3 Disposer les blancs de poulet sur une planche à découper et le tailler en petites tranches à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Ajouter les morceaux de poulet dans la salade de roquette et mélanger.
- 5 Disposer de la salade et des morceaux de poulet crunchy dans une assiette creuse.