



Poulet

Poulet à la milanaise



27 min **15 min** **12 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

506

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet à la Milanaise

4 **Blanc(s) de poulet**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
0.5 botte(s) **Persil frisé**
60 g **Parmesan**
60 g **Chapelure**
1 c. à soupe **Amande(s)
en poudre**
0.25 **Citron(s)**
60 g **Farine**
0.5 c. à café **Sel**
0.75 c. à café **Poivre**

Ingrédient pour la cuisson

4 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

1 **Jus de citron**
1 **Persil frisé**

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Envelopper les blancs de poulet dans du film alimentaire, les battre à l'aide d'un maillet jusqu'à ce qu'ils perdent la moitié de leur épaisseur.
- 2 On peut utiliser un rouleau à pâtisserie à la place du maillet.
- 3 Battre les oeufs dans un plat creux à l'aide d'un fouet.
- 4 Prélever les feuilles de persil, les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. En réserver un peu pour le décor.
- 5 Râper le parmesan et réserver. Râper le zeste du citron.
- 6 Mélanger la chapelure, les amandes en poudre, le parmesan, le zeste de citron, le persil, le sel et le poivre dans un autre plat creux.
- 7 Verser la farine dans un troisième plat creux.
- 8 Plonger le poulet dans la farine, le secouer pour retirer l'excédent.
- 9 Plonger ensuite le poulet dans les oeufs battus en enrobant les deux côtés.
- 10 Mettre enfin le poulet dans le mélange de chapelure, presser pour qu'il s'imprègne bien sur toutes les faces.
- 11 Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle sur

feu moyen.

- 12** Ajouter le poulet dans la poêle. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, soit pendant environ 3 minutes par côté.
- 13** Une fois cuit, déposer le poulet sur une assiette recouverte de papier absorbant pour enlever l'excédent de graisse.
- 14** Réserver les blancs de poulet dans un four chaud le temps de cuisiner les autres.

Étape 2

Dressage

- 1** Arroser les escalopes de jus de citron, décorer d'un peu de persil et servir.