



Poulet

# Poulet parmigiana



**50 min** 30 min 20 min **0** **700**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du poulet

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande poêle anti-adhésive sur feu moyen-vif.
- 2 Pendant que l'huile d'olive et le beurre chauffent, mettre les blancs de poulet dans un grand sachet congélation et les attendrir à l'aide d'un maillet de cuisine jusqu'à ce qu'ils soient bien aplatis.
- 3 Verser la farine, le sel et le poivre dans une grande assiette et mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 4 Plonger chaque blanc de poulet, un à un, dans la farine. Bien les enrober.
- 5 Déposer les blancs de poulet dans la poêle, baisser sur feu moyen et laisser frire pendant environ 3 minutes de chaque côté.
- 6 Retirer les blancs de poulet du feu et les réserver dans une assiette recouverte de papier absorbant. Garder la matière grasse présente dans la poêle pour réaliser la sauce tomate.

## Étape 2

### Préparation des pâtes

Pendant que le poulet cuit, faire chauffer une grande

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le poulet pané

4 **Blanc(s) de poulet**  
100 g **Farine**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
20 g **Beurre doux**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la sauce tomate

4 **Tomate(s)**  
250 ml **Eau**  
180 ml **Vin rouge**  
150 g **Concentré de  
tomate**  
70 g **Parmesan**  
1 **Oignon(s) grelot(s)**  
3 **Gousse(s) d'ail**  
2 branche(s) **Basilic**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour les pâtes

- 1 Pendant que le poulet cuit, faire chauffer une grande casserole d'eau salée sur feu vif.
- 2 Une fois que l'eau est à ébullition, plonger les rigatoni et les laisser cuire pendant environ 8 minutes.
- 3 Quand les rigatoni sont bien tendres, les égoutter à l'aide d'une passoire. Réserver.

250 g **Rigatoni**  
2 litre(s) **Eau**  
1 c. à café **Gros sel**

### Étape 3

#### Préparation de la sauce tomate

- 1 Pendant que les rigatoni cuisent, commencer la sauce tomate.
- 2 Amener une casserole d'eau à ébullition et monder les tomates.
- 3 Eplucher l'oignon grelot et l'ail à l'aide d'un couteau d'office. Ciseler l'oignon et le basilic à l'aide d'un couteau de chef. Hacher l'ail et couper les tomates en morceaux. Réserver.
- 4 Dans la poêle ayant servi à la cuisson du poulet, faire sauter l'oignon, le basilic et l'ail sur feu moyen pendant environ 5 minutes.
- 5 Ajouter le vin rouge et faire réduire sur feu moyen jusqu'à ce qu'il soit presque évaporé.
- 6 Une fois le vin réduit, ajouter le concentré de tomate et l'eau. Mélanger jusqu'à ce que le concentré de tomate soit bien incorporé à l'eau. Ajouter les tomates.
- 7 Baisser sur moyen-doux et laisser réduire pendant 10 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 8 Râper le parmesan.
- 9 Déposer les morceaux de poulet dans la poêle dans la sauce tomate, recouvrir chaque morceau de parmesan râpé.
- 10 Couvrir la poêle et laisser cuire pendant 5 minutes le temps que le fromage fonde.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Servir les blancs de poulet sur un lit de sauce tomate avec quelques rigatoni.