

Viandes, poissons et oeufs

Poulet pané au kasha



30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

440

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le poulet pané

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

Étape 1

Préparation du poulet

- 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.
- 10 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec de l'huile d'arachide.
- 11 Couvrir le fond de la poêle d'huile pour une cuisson uniforme des blancs de poulet.
- 12 Disposer les morceaux de volaille dans l'huile et laisser dorer.

- 13** Éviter une cuisson trop forte pour ne pas brûler le kasha.
- 14** 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.
- 15** Assaisonner de sel et de poivre.
- 16** Baisser sur feu doux et laisser les blancs de poulet finir de cuire à cœur.
- 17** Tester la cuisson des blancs de poulet en exerçant une pression du bout des doigts. La viande doit être assez ferme.
- 18** Quand les blancs de poulet sont cuits, retirer la poêle du feu.