

Poulet pané céréale



Les ingrédients :

Paprika, Origan, Ail semoule, Parmesan râpé, Flocon avoine, Œufs, Farine, Filet de poulet.



Le mélange :

2 cs flocon d'avoine, 1 ½ cc parmesan, ½ cc ail ½ cc paprika, ½ cc origan.



La panure :

Farine, œuf battu salé-poivré, mélange avoine.



Fariner le filet de poulet. Tapoter pour retirer l'excédent de farine.



Passer le filet de poulet dans l'œuf battu, salé et poivré.



Passer ensuite le filet de poulet dans la panure sur toutes les faces.



Dans une poêle, faire chauffer à feux doux de l'huile et du beurre.



Faire colorer le filet 2 minutes sur chaque face puis terminer la cuisson au four, 160° - 8 minutes.



Et voilà !

Recette réalisée par l'équipe de la cuisine centrale, servie dans les restaurants scolaires de la commune le vendredi 26 avril 2019 lors du menu à thème sur la découverte de nouveaux produits.