



Escalope de poulet pané (version légère)

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 personnes / 2 Persopoints par pers

- 4 fines escalopes de poulet
- 1 blanc d'œuf
- 5 cs de parmesan râpé
- sel, poivre

Préchauffer votre four à 210°.

Mettre le blanc d'œuf dans une assiette creuse, le battre et ajouter du sel et du poivre.

Mettre le parmesan dans une autre assiette.

Plongez le poulet dans le blanc d'œuf, puis passer le dans le parmesan en le retournant afin de bien le recouvrir de fromage.

Poser le sur une feuille de cuisson préalablement posée sur une plaque de cuisson

Pratiquer ainsi avec les 3 autres escalopes et enfourner pour 10 min. Retourner les escalopes et poursuivre la cuisson 10 minutes supplémentaires