

POULET PANÉ WW

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingédients : (4 personnes)

- 4 Escalopes de Poulet
- 4 Tranches de pain de mie WW
- 1 Oeuf
- 30g Farine
- 1CS Huile d'olive

Recette :

- > Couper le poulet en aiguillettes
- > Assaisonner Sel et Poivre
- > Battre l'oeuf dans une assiette
- > Mettre la farine dans une autre assiette
- > Toaster les tranches de pain de mie
- > Mixer les tranches de pain de mie
- > Mettre chaque aiguillette de poulet dans la farine, l'oeuf et la chapelure de pain de mie
- > Poser le poulet pané dans un plat allant au four
- > Recommencer l'opération avec toutes les aiguillettes de poulet
- > Verser un filet d'huile d'olive sur l'ensemble du poulet
- > Enfourner 30Min à 200°C