

# CROQ'ROULÉS POULET FROMAGE

La cuisine de Laëty

[la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com](http://la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com)

## Ingrédients : ( 8 Croq'Roulés )

- 8 Tranches de Pain de Mie
- 4 Blancs de Poulet
- 8 Tranches de Fromage croques monsieur
- 1 Oeuf
- Huile d'olive . Chapelure

## Recette :

- > Aplatir le pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- > Couper les blancs de Poulet en 2 puis encore en 2
- > Placer une demi tranche couper en 2 sur le pain de mie puis une tranche de Fromage
- > Rouler le pain de mie
- > Emballer bien serré le pain de mie roulé avec du film alimentaire
- > Réserver 1h au réfrigérateur
- > Battre un oeuf dans une assiette
- > Mettre la Chapelure dans une autre assiette
- > Rouler les Croq'roulés dans l'oeuf battu puis dans la chapelure
- > Mettre de l'huile dans une poêle
- > Faire frire les Croq'roulés quelques minutes de chaque côté
- > Servir avec une salade, des chips ou couper en morceaux pour l'apéritif