

Titre:

Escalope de poulet au four

Description:

L'escalope de poulet est un jeu d'enfant à préparer au four. De plus, cette méthode utilise moins d'huile et facilite le nettoyage. Les poitrines de poulet panées sont cuites jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes à l'extérieur, mais elles sont encore tendres et juteuses à l'intérieur. Servir les escalopes avec des quartiers de citron et une salade de pommes de terre à l'allemande.

Ingredients:

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
ou selon vos envies
6 poitrines de poulet
coupées en deux dans le sens de la longueur (en papillon)
sel et poivre noir moulu au goût
 $\frac{3}{4}$ tasse de farine tout usage
1 cuillère à soupe de paprika moulu
2 gros œufs
battus
2 tasses de chapelure assaisonnée
1 gros citron
zesté

Steps:

Step 1: Rassemblez tous les ingrédients.

Step 2: Préchauffer le four à 425 degrés F (220 degrés C). Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et verser un filet d'huile d'olive sur le papier d'aluminium. Placez la plaque à pâtisserie au four pendant qu'elle préchauffe.

Step 3:

Step 4:

Step 5: Pendant ce temps, placez les poitrines de poulet entre 2 feuilles de pellicule plastique sur une surface solide et plane. Piler fermement avec le côté lisse d'un maillet à viande jusqu'à 1/4 de pouce d'épaisseur. Assaisonner les deux côtés avec du sel et du poivre.

Step 6: Mélanger la farine et le paprika dans un bol peu profond. Fouetter les œufs, le sel et le poivre dans un deuxième bol peu profond. Mélanger la chapelure et le zeste de citron dans un troisième bol peu profond.

Step 7: Draguez un morceau de poulet dans la farine; secouer l'excédent. Tremper dans l'oeuf battu. Soulevez pour que l'excédent d'œuf s'égoutte dans le bol. Presser dans la chapelure pour enrober les deux côtés. Placer le poulet pané, non empilé, dans une assiette. Répétez avec le reste du poulet.

Step 8: Retirez la plaque à pâtisserie du four. Disposer le poulet en une seule couche sur la plaque chaude. Versez plus d'huile d'olive sur chaque morceau.

