

Poulet croustillant a la sauce tomate

Difficulte : Facile

Preparation : 30 min / Cuisson : 35 min

Ingredients pour 2 personnes :

2 blancs de poulet	25 g de farine
200 g d'emmental rape	1 cuil a soupe d'huile d'olive
100 g de chapelure	1 noisette de beurre
2 oeufs	20 cl de coulis de tomates
Sel & poivre	Thym
1 gousse d'ail	

Preparation :

Ouvrez les blancs de poulet comme un portefeuille.

Parsemez d'emmental rape

Refermez les blancs de poulet et reservez.

Dans une grande assiette creuse , melangez la chapelure, le sel, le poivre, l'ail et la farine, melangez bien le tout

Dans une seconde assiette creuse, cassez les oeufs et battez-les en omelette.

Plongez les blancs de poulet dans le melange chapelure, puis dans les oeufs battus puis de nouveau dans la chapelure.

Faites chauffer une poele avec 1 cuil a soupe d'huile d'olive et le beurre, puis faites cuire la viande jusqu'a ce qu'elles soient dorees.

Placez-les dans un plat allant au four.
Reservez.

Dans une casserole, faites chauffer le coulis de tomates avec une pincee de thym et du sel et laissez mijoter quelques minutes

Versez la sauce sur chaque blancs de poulet.

Parsemez de fromage rape

Prechauffez votre four a 180° C (Th.6)

Enfournez pour 25 min

Vous reste plus qu'a passer a table

Bon appetit a toutes & tous !!