

Poulet croustillant aux herbes et parmesan



Le poulet aux herbes et au parmesan est aussi délicieux chaud avec une légère garniture que froid accompagné d'une salade ou en sandwich.

Les blancs de poulet n'ont pas la même épaisseur partout. Lors de la cuisson, la partie la plus fine commence déjà à se dessécher, tandis que la partie plus épaisse est encore à moitié crue à l'intérieur. Pour y remédier, il existe une astuce: aplatir uniformément la viande avant de la cuire.

La viande de poulet n'a pas un goût très prononcé, c'est pourquoi il est important de l'aromatiser avec des épices, des sauces ou de la panure. La croûte au parmesan et aux fines herbes que nous vous proposons aujourd'hui transforme définitivement cette fade volaille en bombe gustative. Et vous pouvez, en plus, adapter le mélange d'herbes à votre propre goût. Important: pour le mélange, utilisez $\frac{2}{3}$ de fines herbes séchées et essuyez soigneusement les herbes fraîches, autrement la panure ne tiendra pas bien.

- 4 blancs de poulet d'environ 150 g chacun
- 3½ à 4 cs de farine blanche
- 1 à 2 œufs (selon la taille)
- 50 g de parmesan râpé
- 70 g de panure
- 1½ cs de basilic frais, haché très finement
- 1½ cc de persil, séché
- 1½ cc de thym, séché
- 1 cc d'ail en poudre
- Sel et poivre
- Huile de colza pour la cuisson

1. Couvrez la viande de papier sulfurisé ou de film alimentaire et aplatissez-la légèrement aux endroits épais à l'aide d'un attendrisseur à viande ou d'un rouleau à pâtisserie.
2. Assaisonnez le poulet avec sel et poivre des deux côtés.
3. Préparez trois assiettes creuses ou trois plats creux. Dans la première assiette, versez la farine, dans la deuxième, battez l'œuf et dans la troisième, mélangez le parmesan, la panure, les fines herbes et l'ail en poudre.
4. Passez les blancs de poulet l'un après l'autre d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et finalement dans le mélange de panure et tassez bien cet enrobage.
5. Chauffez un peu d'huile de colza dans une poêle et faites revenir la viande à feu vif. Baissez ensuite à feu moyen et

terminez la cuisson pendant environ 4 à 5 minutes de chaque côté.

6. Servez le poulet sur un lit de salade, ou selon vos envies.

Temps de préparation: environ 30 minutes

Fetzer Zinfandel

Robe rubis foncé et dense. Nez intense de baies mûres, de cerises et d'épices douces. Bouche pleine aux tanins ronds et moelleux. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop](#)

