ESCALOPE DE POULET PANéE



Aplatissez les escalopes au rouleau. Passez-les dans la farine, l'œuf battu et la chapelure assaisonnée. Faites dorer dans un mélange beurre-huile 4 minutes de chaque côté.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 10 mins
- **Portions**: 4 personnes

Ingredients

- 4 escalopes de poulet
- 100g de chapelure
- 2 œufs battus
- 50g de farine
- Beurre et huile pour cuisson
- Citron, sel, poivre

Préparation

Etape 1
Aplatissez les escalopes. Passez dans farine, oeuf puis chapelure.

Etape 2

Faites dorer dans un mélange beurre-huile 4 min par côté. Servez avec du citron et une salade.