

J'ai fait un petit sondage sur ma page facebook à savoir quelle serait la prochaine recette que je publierais. On m'a demandé le poulet parmesan. Cette recette est très rapide à faire, parfait pour les soirs de semaine. De plus, c'est goûteux. Et qui n'aime pas le poulet?

Ingrédients

- 800 g de poitrines de poulet, désossées, sans peau, tranchées en escalopes minces
- 2 oeufs calibre gros
- 4 c. à soupe de fromage parmesan, râpé
- 4 c. à soupe de chapelure
- 2 tasses de sauce tomate ([je prends la sauce tomate Hunt's épaisse et riche](#))
- 8 bocconcini/mozzarella (j'ai fait moitié avec des bocconcini et l'autre moitié avec le fromage italiano de Kraft)
- 1/3 tasse d'huile de canola
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Couvrir le fond d'un plat allant au four avec la sauce tomate.
2. Trancher chaque poitrine sur l'épaisseur en escalopes minces. Aplatir les escalopes entre 2 pellicules de plastique, à l'aide d'un maillet ou d'un rouleau à pâte.
3. Préparer 2 assiettes creuses, une pour l'oeuf, qu'il faut battre légèrement, et l'autre pour le mélange de chapelure et parmesan râpé. Immerger une escalope à la fois dans l'oeuf, bien secouer et laisser égoutter l'excédent avant de l'enrober dans le mélange sec, en la tournant des 2 côtés.
4. Chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Saisir les escalopes 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler et poivrer au goût. Les déposer côte à côte sur la sauce dans le plat de cuisson. Couvrir chaque escalope avec une tranche de mozzarella.
5. Préchauffer le gril. Cuire à 10 cm de la source de chaleur pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et présente quelques taches foncées.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 8

Source: [SOS Cuisine](#)