

Poulet pané aux noisettes et aux amandes

✓ Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 25 g de poudre d'amandes
- 25 g de poudre de noisettes
- 30 g de parmesan
- 20 g de chapelure
- 2 œufs
- farine
- sel, poivre



✓ Préparation :

Dans une assiette creuse, mélanger la poudre d'amandes, la poudre de noisettes, le parmesan et la chapelure. Réserver.

Dans une deuxième assiette creuse, battre les œufs et les assaisonner. Réserver.

Dans une troisième assiette creuse, mettre de la farine.

Prendre un blanc de poulet, le mettre dans l'assiette contenant la farine puis tapotez pour enlever l'excédant de farine.

Tremper dans les œufs battus, puis dans le mélange de poudres.

Mettre de l'huile d'olive à chauffer dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, faire cuire les blancs en les retournant régulièrement pour qu'ils dorent bien.