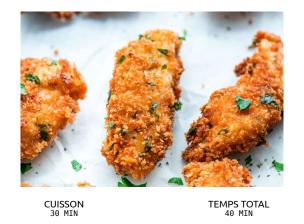
## Lanières de poulet au Parmesan

- La meilleure recette de lanières de poulet au Parmesan! Miam! :)



PORTIONS 4

## Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de fromage Parmesan râpé
- 1 tasse (250 ml) de chapelure Panko
- 1/4 de tasse (65 ml) de persil haché
- 1 tasse (250 ml) de farine

**PRÉPARATION** 

- 1/2 cuillère à thé de poivre de cayenne
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/4 de cuillère à thé de poivre
- 3 œufs
- Huile végétale pour frire
- 2 lb de poitrines de poulet sans la peau et tranchées en lanières
- 1/2 tasse (125 ml) de vinaigrette Ranch

## Préparation :

- 1. Dans un bol, combinez le fromage Parmesan, la chapelure et le persil.
- 2. Dans un autre bol, combinez la farine, le poivre de cayenne, le sel et le poivre.
- 3. Dans un autre bol, fouettez les œufs.
- 4. Ajouter environ 1/2 pouce d'huile dans un chaudron ou une casserole et faites chauffer.
- 5. Trempez les lanières dans les œufs, puis la farine, ensuite dans les oeufs encore, et enfin dans la chapelure Parmesan.
- 6. Faites frire des deux côtés. Environ 2 à 3 minutes par côté.
- 7. Répéter.
- 8. Servir chaud avec la sauce Ranch!



Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)