

Poulet juteux au beurre à l'ail

- Ce poulet est farci de beurre à l'ail et le résultat est juteux, tendre et décadent! Hum!

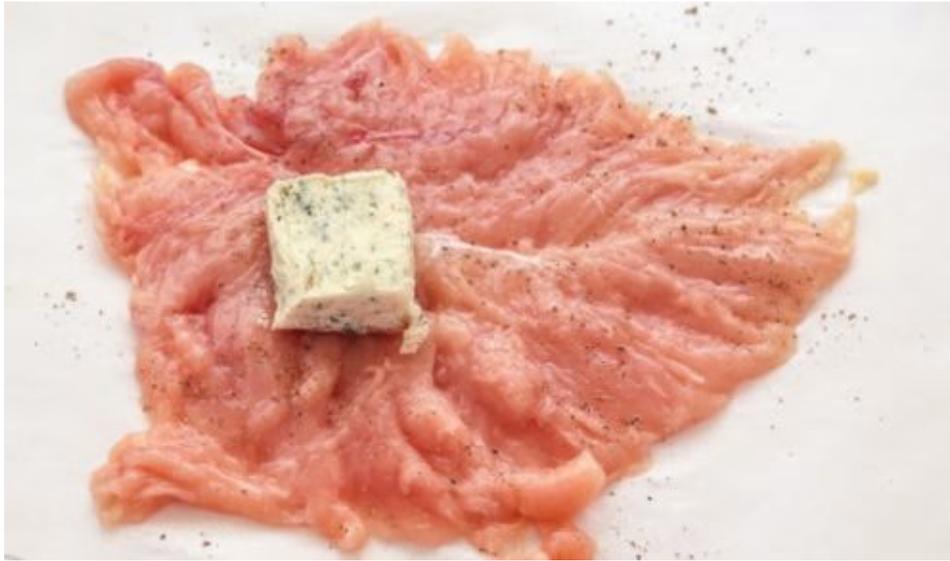


Ingrédients :

- 6 poitrines de poulet sans la peau
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 3/4 de tasse (190 ml) de chapelure
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre non salé, ramolli
- 1/4 de tasse (65 ml) de fromage Parmesan râpé
- 1/4 de tasse (65 ml) de persil frais
- 3 œufs, battus
- 2 gousses d'ail émincées
- Le jus d'un citron
- Huile végétale
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans un bol, battre le beurre, le persil, l'ail et le jus de citron ensemble. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Rouler le beurre comme une bûche, envelopper et mettre au réfrigérateur.
4. Envelopper le poulet de papier Saran Wrap et presser jusqu'à ce qu'il ait environ 1/4 de pouce d'épaisseur.
5. Placer un cube de beurre au centre de votre poitrine de poulet qui a été aplati et rabattre les côtés du poulet pour le refermer. Vous pouvez sceller avec un cure-dent.



6. Faites chauffer 2 à 3 pouces d'huile végétale dans un grand chaudron.
7. Mettez la farine dans un bol, les œufs dans un autre ainsi que la chapelure et le parmesan dans un troisième.
8. Trempez votre poulet dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure.
9. Faites cuire dans l'huile jusqu'à ce que ça soit bien doré.
10. Transférer sur des essuie-tout pour égoutter. Répéter avec chaque poitrine.
11. Transférer sur une plaque à cuisson et mettre au four pour 15 à 18 minutes.
12. Servir avec des légumes et des patates pilées!



Vous êtes tanné de toujours manger les mêmes recettes de poulet... Ce poulet panée est farci de beurre à l'ail et c'est ça change la donne tellement c'est bon!

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