

Poulet au parmesan

Portions : 4

Ingrédients

- | | | |
|--|---|--|
| ✓ 65 ml (1/4 tasse) de farine | ✓ 1 œuf, battu | ✓ 125 ml (1/2 tasse) de chapelure |
| ✓ 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes italiennes séchées | ✓ 65 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan, râpé | ✓ 2 poitrines de poulet |
| ✓ Un filet d'huile (pour la cuisson) | ✓ 500 ml (2 tasses) de sauce tomate | ✓ 220 g (2 tasses) de fromage mozzarella, râpé |
| ✓ 2 tasses de pâtes crues | ✓ 1 brocoli, coupé en tronçon, cuit à la vapeur | |

Préparation

1. Placer la farine dans une petite assiette et l'œuf battu dans un bol. Dans un autre bol, mélanger la chapelure, les herbes italiennes et 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan. Couper les poitrines sur la longueur pour faire deux tranches minces pour faciliter la cuisson.
2. Passer chaque poitrine de poulet dans la farine, dans l'œuf, puis dans le mélange de chapelure. Réserver dans une assiette.
3. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile végétale, puis cuire les poitrines de 2 à 3 minutes de chaque côté afin de les dorer.
4. Préchauffer le four à 400 °F et placer la grille au centre.
5. Placer les tranches de tofu cuites dans un plat rectangulaire allant au four.
6. Garnir chaque tranche avec un peu de sauce tomate, puis couvrir avec le reste de parmesan et la mozzarella.

7. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, puis terminer la cuisson sous le grill au besoin.
8. Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, y déposer 2 tasses de pâtes crues et les cuire entre 8 à 10 minutes, selon la cuisson désirée.
9. Pour accompagner le repas, couper le brocoli en tronçon. Faites cuire ce dernier à la vapeur, soit au micro-onde ou dans une marguerite.