



Les plats principaux

## **Poulet au Parmesan**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

600 grammes poulet  
250 grammes de farine  
2 œufs (battus)  
300 grammes de chapelure blanche  
150 grammes de parmesan (râpé frais beurre)  
mâche (feuilles)  
feuille de salade romaine  
2 citrons (le jus)  
5 cuillères à soupe d'huile d'olive  
beurre  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Mélangez le jus de citron avec 4 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez. Aplatissez les filets de poulet jusqu'à environ 6 mm d'épaisseur. Mélangez 1 cc de sel et ½ cc de poivre à la farine. Mélangez 125 g de Parmesan à la chapelure.

Tournez les escalopes de poulet dans la farine puis passez-les dans les œufs et la chapelure. Cuisez les escalopes 3 minutes de chaque côté dans un peu de beurre et d'huile. Mélangez la vinaigrette aux feuilles de laitue et de salade romaine. Disposez la salade sur les escalopes de poulet et terminez avec encore un peu de Parmesan.

