



Les plats principaux

Chicken parmigiana avec du pain à l'ail

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 poulet (filets)
1 oignon (ciselé)
2 gousses d'ail
1 boule de mozzarella (en tranches)
20 grammes de parmesan
40 grammes de chapelure
2 cuillères à soupe de lait
500 millilitres de passata
1 cuillère à café de sucre
40 grammes de farine
1 œuf
2 cuillères à soupe de feuilles de thym (frais)
1 cuillère à soupe d'oregano (séché)
poignée feuilles de basilic
pincer flocons de chili
huile d'olive
poivre
sel

Pour le pain à l'ail

2 cuillères à soupe de persil (haché finement)
2 gousses d'ail
1 baguette (au four)
beurre

Méthode de préparation

Mettez la farine dans un plat puis salez et poivrez, mettez la chapelure dans un autre plat puis dans un troisième plat battez l'oeuf avec le lait.

Passez les filets de poulet d'abord dans la farine, ensuite dans l'oeuf battu et enfin dans la chapelure. Réservez au frais.

Faites revenir l'oignon doucement dans de l'huile d'olive avec l'ail pressé et les flocons de chili. Ajoutez la passata, le thym, l'origan et le sucre puis salez et poivrez. Portez à ébullition puis laissez mijoter 20 minutes à feu doux.

Préchauffez le four à 200 °C. Rôtissez les filets de poulet bien croustillants dans de l'huile d'olive. Égouttez-les sur du papier de cuisine. Versez la moitié de la sauce tomate dans un plat à four chemisé et déposez-y le poulet rôti. Répandez le reste de la sauce sur le poulet et répartissez les tranches de mozzarella par-dessus. Saupoudrez le parmesan, couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez 8 minutes. Enlevez la feuille d'aluminium et enfournez encore une fois 8 minutes. Les deux dernières minutes allumez le gril du four.

Entretemps faites le pain à l'ail : pressez l'ail et incorporez-le en même temps que le persil à 3 cs de beurre. Salez et poivrez. Faites des incisions peu profondes dans la baguette. Remplissez les incisions avec le beurre à l'ail. Cuisez ensuite la baguette comme mentionné sur l'emballage. Décorez le chicken Parmigiana avec le basilic frais puis servez avec le pain à l'ail.

Ustensiles de cuisine

Four

