

# POULET PANÉ À L'AIL ET AU PARMESAN

Une recette de panure qui croustille sans friture !

Le pain rassis pour le côté croustillant, le parmesan pour le côté gratiné et la cuisson au four pour le côté légèreté !

Voilà une recette gourmande qui offre l'opportunité de se faire plaisir tout en limitant son apport calorique.

---

PRÉPARATION : 20 minutes – CUISSON : 35 minutes – PRÊT EN : 55 minutes

Nb de personnes : 4

---

## INGRÉDIENTS

4 gousses d'ail écrasées

40 g de parmesan râpé

3 c. à soupe d'huile d'olive

4 escalopes de poulet, sans la peau

40 g de miettes de pain complet rassis

---

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 220 °C (thermostat 7)
- Peler et écraser l'ail.
- Faire tiédir l'ail et l'huile d'olive dans une petite casserole de façon à bien en mélanger les saveurs.
- Dans un saladier, combiner les miettes de pain et le parmesan.
- Badigeonner les escalopes de poulet de la préparation à l'ail puis les plonger dans le mélange pain/fromage. Placer le poulet dans un plat peu profond allant au four.
- Faire cuire les escalopes dans le four chaud pendant 30 à 35 min ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur couleur rosée et que la croûte soit dorée.