

Blancs de poulet panés au parmesan et farcis au chorizo



Pour 2 personnes:

- 2 blancs de poulet
- 40 g de chorizo
- 4 pétales de tomates séchées
- 2 cs bombées de parmesan
- 2 cs bombées de chapelure
- 2 cs de lait
- 1 noix de beurre + 1 cs d'huile
- sel

Commencer par préparer les blancs de poulet: avec un grand couteau les fendre dans l'épaisseur afin de les ouvrir en porte-feuille. Les aplatir légèrement avec un rouleau à pâtisserie.

Hacher finement le chorizo (dont on aura retiré la peau) et les tomates séchées. Les répartir sur le poulet puis refermer chaque blanc en portefeuille en serrant bien, puis les envelopper de plusieurs couches de film (en fait il faut prendre suffisamment de film pour faire plusieurs tours autour des blancs... c'est bizarre, j'ai l'impression de ne pas être très claire là!).

Porter de l'eau à ébullition dans une casserole et y plonger les deux blancs ainsi enveloppés. maintenir un petit frémissement et les laisser cuire 10 min.

Retirer les blancs de l'eau et ôter le film.

Préparer deux assiettes: l'un avec le lait et le sel, l'autre avec la chapelure et le parmesan.

Chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Passer les blancs successivement dans la première puis dans la seconde assiette avant de les déposer dans la matière grasse bien chaude.

Laisser dorer les blancs panés sur toutes ses faces et servir de suite, avec une salade par exemple.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>