



# Poulet Parmesan

<https://www.soscuisine.com/recette/poulet-parmesan>

Quantité : 6 portions

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

*Poitrine de poulet sautée et couverte de sauce tomate. Plusieurs pensent que ce mets est typiquement italien, mais ils ne le trouveraient pas chez nous. Je l'ai dégusté quant à moi pour la première fois lors de mon premier voyage en Amérique du Nord. Depuis, j'ai développé ma propre recette que je partage ici avec vous.*

🍴 380 calories/portion



## Ingrédients

2	poitrines de poulet, désossées, sans peau, tranchées en escalopes minces	600 g
2	oeufs calibre gros	
3 c.à soupe	fromage parmesan, râpé	9 g
3 c.à soupe	chapelure	24 g
1 2/3 tasse	Sauce tomate de ma mère	420 mL
6	boconcini / mozzarella	340 g
1/4 tasse	huile de canola	65 mL
1 pincée	sel <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	
	pellicule plastique, pour aplatir les escalopes	

## Avant de commencer

Garder les assiettes de service au chaud en les plaçant sur la cuisinière.

## Méthode

1. Couvrir le fond d'un plat allant au four avec la sauce tomate.
2. Trancher chaque poitrine sur l'épaisseur en escalopes minces. Aplatir les escalopes entre 2 pellicules de plastique, à l'aide d'un maillet ou d'un rouleau à pâte.
3. Préparer 2 assiettes creuses, une pour l'oeuf, qu'il faut battre légèrement, et l'autre pour le mélange de chapelure et parmesan râpé. Immerger une escalope à la fois dans l'oeuf, bien secouer et laisser égoutter l'excédent avant de l'enrober dans le mélange sec, en la tournant des 2 côtés.
4. Chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Saisir les escalopes 3-4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler et poivrer au goût. Les déposer côte-à-côte sur la sauce dans le plat de cuisson. Couvrir chaque escalope avec une tranche de mozzarella.
5. Préchauffer le gril. Cuire à 10 cm de la source de chaleur pendant 6-8 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et présente quelques taches foncées.
6. Servir sur les assiettes chaudes.

## Observations

On peut congeler les escalopes (bien emballées), couvertes de mozzarella et avec la sauce. Au besoin, on les sortira du congélateur directement dans le four et on les fera griller 15 min.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (160g)

- **Calories** : 380
- **Lipides** : 24 g ( **Saturés** : 10 g ; Trans 0.6 g ; Cholestérol 150 mg )
- **Glucides** : 6 g ( Fibres 1 g ; Sucres 2 g ; Glucides nets 5 g )
- **Sodium** : 310 mg
- **Protéines** : 35 g
- **Vitamine A** : 30 % ; **Vitamine C** : 10 % ; **Calcium** : 20 % ; **Fer** : 12 %

---

## Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Os en santé
  - **Sans** : Sucre ajouté
  - **Excellente source de** : Niacine, Phosphore, Vitamine A, Vitamine B6
  - **Bonne source de** : Acide pantothénique, Calcium, Vitamine B12, Vitamine E
  - **Source de** : Fer, Folacine, Magnésium, Manganèse, Oméga-3, Potassium, Sélénium, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine D, Vitamine K, Zinc
- 

## Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 0 Échanges
- **Légumes** : ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : 4 ½ Échanges
- **Matières grasses** : 4 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.