

POULET CROUSTILLANT SAUCE aux POIVRONS ROUGES et TOMATES SÉCHÉES

Waiting for the sun
<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre De Personnes : 6

Préparation : 20 min / Cuisson : 20 min / Attente : 1h

Difficulté : Très Facile

INGRÉDIENTS

• 4 escalopes de poulet • 2 càs de miel • le jus d'un citron • de la chapelure • 2 gousses d'ail
• 1 oignon • 150 ml de vin blanc • 200 ml de bouillon de volaille • 6 tomates séchées • 2
poivrons rouges • 2 càs de moutarde • 2 échalotes • 125 ml de crème liquide • un peu de
beurre et d'huile • 1 oeuf battu avec 2 càs de lait • chapelure, 2 poignées de corn flakes
nature (non sucrés) et farine pour la panure, sel, poivre

RÉALISATION

Une heure avant, faire mariner les escalopes de poulet dans le jus de citron mélangé au miel.

Egoutter le poulet, puis le paner : Préparer 3 assiettes creuses : dans l'une, mettre de la farine, dans une autre, la chapelure mélangée aux corn flakes écrasés, et dans la troisième, l'oeuf battu mélangé avec un peu de lait et un peu de sel. Enrober les escalopes dans la farine, puis les tremper dans l'oeuf, et enfin dans la chapelure.

Faire chauffer une poêle avec le beurre et l'huile, y faire cuire le poulet sur chaque face. Réserver dans une assiette, sous du papier alu, et dans le four allumé au minimum (50°C pour moi).

Dans la même poêle ou sauteuse, ajouter un peu d'huile et y faire sauter les poivrons coupés en lanières, ajouter l'ail pelé, dégermé et écrasé, l'oignon pelé et finement émincé, pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates séchées coupées en lanières, les échalotes pelées et émincées, et la moutarde. Déglacer au vin blanc et laisser réduire 2 minutes.

Ajouter alors le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter la crème et laisser frémir 5 minutes.

Sortir le poulet du four, le couper en larges lanières et servir avec les poivrons et leur sauce.