



Temps Total
0 MIN.

Portion

Difficulté
ELEVE

Rendements
12

Cette escalope de poulet croustillante est accompagnée d'une succulente sauce tomate au beurre. L'ail et les câpres frits offrent un parfait équilibre à ce plat gastronomique et riche.

INSTRUCTIONS

1. Décongeler, fouetter et réfrigérer la soupe jusqu'à 1 jour.
2. Assaisonner le poulet avec la moitié du sel et du poivre. Dans un bol peu profond, mélanger la farine et le reste du sel et du poivre. Ajouter le thym, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, la poudre de moutarde et le poivre de Cayenne au mélange de farine. Dans un autre bol peu profond, battre les œufs avec l'eau.
3. Enrober chaque filet de poulet dans la farine, dans l'œuf, puis à nouveau dans la farine. Disposer les filets sur une plaque à cuisson. Couvrir et réfrigérer jusqu'à 1 jour.



Tip

Disposer le poulet chaud sur une assiette de service. Verser la sauce au centre du poulet. Parsemer d'ail et de câpres et saupoudrer de 2 c. à soupe (30 ml) de basilic.

Entre-temps, dans une autre poêle, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive. Faire sauter 1 c. à soupe (15 ml) d'ail émincé et 1 c. à soupe (15 ml) de câpres jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirer avec une cuillère à trous. Verser 1/2 tasse (125 ml) de soupe, puis porter à ébullition. Incorporer rapidement 2 c. à soupe (30 ml) de beurre froid, une à la fois, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Chauffer 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola dans une grande poêle à feu moyen vif. Cuire 2 filets de poulet enrobés de panure de 8 à 10 minutes (en les retournant une seule fois) ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Égoutter sur une feuille de papier absorbant et garder au chaud.