

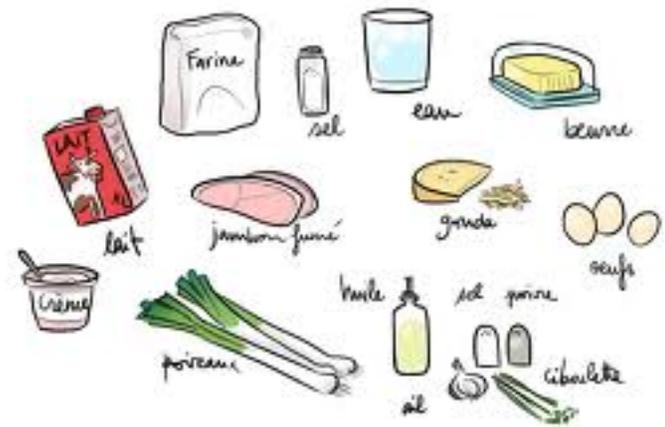
# Escalopes de poulet panées



D'après Ricardo

## Ingrédients

- 675 g d'**escalopes de poulet**
- 1 tasse de **farine tout usage non blanchie**
- 1 tasse de **chapelure**
- 1 **oeuf**
- 2 c. à soupe de **beurre**
- 2 c. à soupe d'**huile de canola**
- 1 tasse de **sauce tomate**
- 1 tasse de **fromage cheddar râpé**
- **Sel** et **poivre**



## Préparation

1. Placer la grille au centre du **four**. Préchauffer le **four** à 200°C (400°F).
2. Dans une **assiette creuse**, déposer la farine.
3. Casser l'oeuf dans une **deuxième assiette** et battre légèrement.
4. Déposer la chapelure dans une **troisième assiette**.
5. Fariner les escalopes et secouer pour retirer l'excédent.  
Les tremper dans l'oeuf, bien égoutter, puis les enrober de chapelure.
6. Dans une **grande poêle antiadhésive**, à feu moyen:
  - a. Chauffer le beurre et l'huile.
  - b. Dorer deux escalopes à la fois.
  - c. Ajouter de l'huile pendant la cuisson au besoin.
  - d. Éponger les escalopes sur un **papier absorbant** avant de les déposer sur **une plaque de cuisson**.
  - e. Répartir la sauce tomate sur les escalopes et les garnir de fromage.
7. Cuire au **four** 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

