



Schnitzel de poulet avec frites au four à l'italienne et salade d'hiver



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

4 filets de poulet
1 tasse de farine
sel et poivre
2 blancs d'œufs
2 cuillères à soupe d'eau gazeuse
1/2 paquet panko
1 kilogramme de pommes de terre
huile d'olive
4 brins de romarin
4 brins de thym
1 bouquet de sauge
1 cuillère à soupe d'oregano
2 cuillerées à thé de poivre de cayenne
1 bulbe d'ail
2 bouquets de cresson
2 branches de chicons
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
7 cuillères à soupe d'huile d'arachide
2 cuillères à café de moutarde
2 échalotes (émincées)
2 cuillères à soupe de beurre
1 citron (en quartiers)

Méthode de préparation



- 1.** Préparez trois saladiers.
Dans le premier saladier, mélangez la farine avec au moins 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de poivre moulu. Dans le second saladier, battez les blancs d'œufs avec l'eau gazeuse. Versez la chapelure panko dans le troisième saladier.
- 2.** Passez les filets de poulet successivement dans la farine, le blanc d'œuf puis le panko. Laissez-les se raffermir sur un plat au réfrigérateur.
- 3.** Pendant ce temps, préparez les frites à l'italienne au four : épluchez les pommes de terre et détaillez-les en frites. Rincez-les à l'eau froide et séchez-les en tamponnant avec un essuie de cuisine. Sur une grande plaque de cuisson, mélangez les frites avec un filet d'huile d'olive, le romarin, le thym, la sauge, l'origan, le piment de Cayenne et la tête d'ail coupée en deux. Mélangez doucement avec les mains. Faites cuire pendant 45 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Salez.
- 4.** Lavez le cresson et essorez-le délicatement.
- 5.** Coupez les chicons en morceaux et mélangez-les avec le cresson.
- 6.** Préparez une vinaigrette avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide, la moutarde et les échalotes. Salez et poivrez. Versez-la dans la salade et mélangez.
- 7.** Faites fondre le beurre et 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide dans une grande poêle. Faites-y dorer les schnitzels de poulet des deux côtés.
- 8.** Servez 2 schnitzels par personne, avec les frites au four et la salade d'hiver. Ajoutez un quart de citron.