

## POULET AU CITRON CROUSTILLANT

### *Ingrédients :*

- 500 G de blanc de poulet
- 2 Citrons
- 2 Cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe de farine de maïs
- Sarriette
- Romarin
- Poivre et sel
- Huile d'olive
- 1 Œuf

### *Préparation :*

- Commence par préparer une marinade pour le poulet
- Presser les 2 citrons
- Mettre le jus des 2 citrons dans une petit saladier
- Ajouter de la sarriette puis du romarin un peu de sel et poivre
- Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Couper le poulet en bâton long
- Mettre le poulet à mariner 1h30 minimum dans le jus de citrons filmer le saladier et mettre au réfrigérateur
- Dans un bol mettre la chapelure (pain dur mixé) la farine de maïs e
- Mélanger bien le tout
- Sortir le poulet de sa marinade puis l'assaisonnez les deux faces avec du sel et du poivre.
- Roulez dans la farine en veillant à enlever l'excédent. Plongez dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Veillez à ce que la **panure** soit homogène
- Mettre le poulet pané sur du papier sulfurisé
- Mettre au four sur une plaque ou grille à 180° degré environ 20 minutes

Croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur un délice

