Catégorie : "plat"

Poulet béchamel

(recette proposée par Jean Féron - juin 2017)

facile

Pour 6 personnes - PREPARATION : 20 min - CUISSON : 20 min

Ingrédients

- 6 tranches de blanc de poulet (pas trop épaisses)
- 2 œufs
- 50 g de beurre
- 20 g de farine
- 200 ml de lait entier
- 18 tranches de Mozzarella
- Parmesan
- Panure
- Sel, poivre

1. Fariner vos tranches de poulet.
2. Tremper les dans des œufs battus.
3. Les recouvrir de panure.
4. Faire cuire vos tranches de poulet dans une poêle.
5. Une fois cuites, déposer vos tranches de poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
6. Déposer sur chaque tranche 3 rondelles de mozzarella.
7. Réaliser une béchamel assez épaisse :
    - Mélanger 50 g de beurre et 20 g de farine.
    - Faire cuire dans une casserole en ajoutant le lait sans oublier le sel et le poivre.
    - Mélanger en cuisant.
8. Une fois la béchamel obtenue, la déposer sur les tranches de poulet.
9. Saupoudrer de parmesan.
10. Mettre au four, préchauffé à 180°C, pendant 20 minutes.

Remarque : vous pouvez décorer vos tranches de poulet avec des tomates grillées.