

# Escalopes de poulet panées

Adapté d'[une recette de 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.