

Pain garni au poulet

● Difficulté : Facile

- Préparation : 40 min / Repos : 2 h 30
- Cuisson : 20 min env.

Ingrédients pour 4 pains :

- 600 g de farine
- 1 cuil à café de sel
- 25 g de levure de boulangerie fraîche (ou 3 cuillère à café de levure sèche)
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 180 ml d'eau
- 180 ml de lait

Ingrédients pour la garniture :

- 3 escalopes de poulet
- 4 petits paquets de frites surgelés ou frites maison
- 3 Tomates
- Mayonnaise / Ketchup
- Cheddar

Préparation :

On commence par préparer les petits pains :

Diluer la levure dans un bol avec 1 cuil à soupe d'eau tiède

Mettre les ingrédients ainsi que la levure, dans le bol du batteur et mettre à mélanger pendant 10 min jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène

Laisser lever 1 h 30 à couvert

Verser la pâte sur un plan légèrement fariné, la diviser en 4 et faire des boules.

Aplatir avec la paume de la main. Laisser lever de nouveau une bonne heure.

Badigeonner à l'huile d'olive délicatement, saupoudrer d'un peu de farine puis enfourner dans un four préchauffé à 180°C (Th.6) pendant 15 à 18 minutes environ (les pains doivent rester blanches).

Laisser refroidir , les couper en 2 et enlever la mie de l'intérieur

Recettes de Caline

Préchauffer votre four à 30°C (Th.1)

Couper votre blanc de poulet en fines lamelles

Dans une poêle chaude, mettre un peu de beurre et colorer les lamelles de poulet sur chaque face. Ajouter un peu d'eau, mettre un couvercle et maintenir au chaud.

Laver les tomates, les couper en fines rondelles.

Garnir chaque pain avec le cheddar râpé, les aiguillettes de poulet, ajouter les rondelles de tomates, les frites, la sauce ketchup ou mayonnaise, et finir avec un peu de cheddar râpé

Refermer délicatement les pains avec leur chapeau.

Maintenir dans votre four chaud le temps que vous fassiez de même avec les autres pains

Recettes de Celine

Bon appétit à toutes & tous !!