

Poulet pané au ketchup

Difficulté : Facile

Préparation : 15 min / **Cuisson :** 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 2 filets de poulet
- ✓ Chapelure
- ✓ ketchup
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 pincée de poivre

Préparation : *Recettes de Caline*

Préchauffez votre four à 180 °C (Th.6).

Si vos filets de poulet sont trop épais, aplatissez-les entre deux feuilles de papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou le fond d'une casserole

Coupez-les en 2 dans la longueur puis en 2 dans le sens de la largeur.

Dans une assiette, déposez le ketchup.

Passez les morceaux de poulet dedans.

Dans une autre assiette, déposez la chapelure.

Salez et poivrez.

Nappez le poulet de cette chapelure.

Déposez les morceaux de viande sur la plaque du four recouverte au préalable d'une feuille de papier cuisson.

Enfournez pour 15 min à 18 min (selon les fours) à 180°C (Th.6)
surveillez de temps en temps.

Accompagnez d'une bonne purée de pommes de terre et parmesan

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!