

**POULET ALLA PARIGIANA FRITES SALADE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé [purée de tomates mi-réduite à 11%]
- 10 grammes de chapelure
- 50 grammes de tomate, crue
- 25 grammes d'oignon, cru
- 5 grammes d'épices à spaghetti
- 100 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 10 grammes de parmesan
- 100 grammes de roquette, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique
- 5 grammes de sucre roux
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 5 grammes de mayonnaise

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220°C. Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec 1/2 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en laissant de la place pour le poulet alla parmigiana. Enfourez les frites 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson. 2 Emincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole à feu moyen et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes. Ajoutez les épices italiennes et la passata avec, par personne : 1/2 cc de vinaigre balsamique noir et 1 cc de sucre. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon. Remuez régulièrement et assaisonnez de sel et de poivre. 3 Incisez le filet de poulet sur le côté pour pouvoir l'ouvrir. Aplatissez-le en le recouvrant de papier sulfurisé et en le frappant à l'aide d'une casserole [voir conseil 1]. Prenez une assiette creuse et ajoutez-y la panko [voir conseil 2]. Badigeonnez le filet de poulet avec la moitié de la mayonnaise, puis passez-le dans la panko. 4 Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, râpez le parmigiano reggiano. Mettez le poulet dans le plat à four et recouvrez-le de sauce tomate. Parsemez le tout de la moitié du parmigiano reggiano râpé. Enfourez le plat à four à côté des frites et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes. 5 Coupez la tomate en dés. Ajoutez-les ainsi que la roquette et la mâche au saladier. Juste avant de servir, mélangez la salade avec par personne : 1/4 cc de vinaigre balsamique noir et 1/2 cc d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. 6 Servez les frites sur les assiettes. Disposez le poulet alla parmigiana à côté. Garnissez du reste de parmigiano reggiano râpé. Accompagnez de la salade et du reste de mayonnaise.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (582 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	462 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	37 g	73 %
GLUCIDES	9 g	54 g	21 %
SUCRES	3 g	17 g	19 %
LIPIDES	4 g	21 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	32 %
SODIUM	104 mg	607 mg	25 %